

走出强迫的泥潭

森田疗法指导集锦

邓云天 著

邓云天联系方式:

邮箱: dytflyd@126.com

Q Q: 344079831 740881263 1340715854

博客: <http://blog.sina.com.cn/dengyuntian>

前言

强迫症（(Obsessive compulsive disorder，缩写OCD）又称强迫性神经症，是以重复出现患者不愿意、明知不对但又无法控制的某些观念、意向和行为为其特征的，不论患者如何尽力克制，但都无法摆脱其困扰的一种常见的心理疾病。本书的名字叫走出强迫的泥潭，意思就是把强迫症比喻成了泥潭沼泽一般，如果我们患上了强迫，就如同一个人踩在了泥潭上一样，你越是有所作为，越是深陷其中而无法自拔，叫人进退两难，其痛苦程度是非亲身经历者难以体会的。

近年来在心理咨询与治疗中，强迫症的就诊率是很高的：如广州报告为8.3%，上海报告为16.2%。根据流行病学调查来看，本病发病在两性间并无差异（但国内报告女性略高于男性）而在儿童强迫症中，男孩患病率为女孩的3倍。本病通常在青少年发病，城乡的患病率相近。约10%的病人起病于10-15岁，75%的患者发病于30岁以前。大多数病人起病缓慢，有时诱因亦不明显。病人就诊时往往病程已达数年之久。半数以上病人病情缓慢发展、逐渐加重，约1/4的病人病情有波动，约11-14%病人有完全缓解间隙期，有些病人进入40-50岁以后，病情有自动缓解倾向。

本书共分为四章：第一章为一个痊愈的强迫症患者朋友的自述；第二章则是对强迫症状进行全面的了解，并结合心理分析、认知调整等心理学治疗流派的理论和方法对强迫症的心理原因进行分析和探讨；第三章是对森田疗法治疗强迫的方法和步骤进行详细的解读和指导；第四章则是笔者与痊愈者的治疗对话记录。

笔者希望本书的内容能对患有强迫的朋友有所帮助和启发，衷心祝愿被此病困扰的朋友都能早日走出强迫的泥潭，拥抱明亮的阳光生活。

邓云天

2010年末于重庆

目录

第一章：一个强迫症痊愈者的自述—— 我的痊愈之路

- 1、我的童年
- 2、性的问题
- 3、症状爆发了
- 4、希望再次破灭
- 5、真正地醒悟了
- 6、重获新生

第二章：症状的根源

一、父母的教育

- 1、严格的父母
- 2、溺爱的父母

二、过去心理的创伤

- 1、性的创伤
- 2、其它创伤

三、对自我的不接纳与性的压抑

- 1、对自我的不接纳
- 2、性的压抑

四、总结

第三章：森田疗法指导集锦

- 1、此顺其自然非彼顺其自然
- 2、强迫症难治的两点原因
- 3、森田疗法治疗失眠
- 4、强迫症该用心理治疗还是药物治疗
- 5、接纳症状
- 6、为所当为
- 7、完美是把双刃剑

- 8、多想少做与少想多做
- 9、放弃治疗
- 10、症状外的陷阱
- 11、痊愈的含义
- 12、觉知症状
- 13、森田疗法的意志释疑
- 14、接受正常,不想症状的疑问?
- 15、不为痛苦停住脚步
- 16、什么是症状与症状的区分问题
- 17、切忌急切
- 18、推自己一把
- 19、填饱肚子的道理
- 20、为什么森田疗法使症状加重了?
- 21、心动不如行动
- 22、应对焦虑的“无为”之法
- 23、应对焦虑的“有为”之法
- 24、佛说,佛法不是佛法
- 25、症状必定是冲突,但冲突不一定是症状
- 26、如何面对症状的反复
- 27、放弃主观,事实为准
- 28、行动就是去生活
- 29、症状开始“害怕”了
- 30、你是心的主人
- 31、接纳自己,鼓励自己,努力行动
- 32、接受不安反而安
- 33、害怕失控与错失转机
- 34、“我先试一试”的问题
- 35、让焦虑恢复单纯性
- 36、害怕见到邓老师
- 37、放下

- 38、"万一"就是完美的体现
- 39、接纳就是苦尽甘来
- 40、抛开“头颅”，回归自然
- 41、大道至简
- 42、根本之路
- 43、骗子
- 44、如何改善性格
- 45、为所当为是属水的
- 46、走出症状的阶段
- 47、接纳症状就是接纳自己
- 48、改变的两个层次
- 49、无法放弃完美的症结
- 50、见山是山，见山不是山，见山还是山
- 51、关于治疗强迫症需要把握的几个要点
- 52、别为接纳而接纳
- 53、内心的放下才是根
- 54、心机转变的问题
- 55、再谈森田疗法

第四章：与痊愈者的治疗对话记录

一、与 Xiaoche0666 的问答

- 1、完美主义
- 2、说起来容易，做起来难
- 3、死亡的恐惧
- 4、坚持不管不问
- 5、如何摆脱对温度寒冷的敏感
- 6、深藏的症状出来了
- 7、自我关注的问题
- 8、反反复复

- 9、不管症状后出现生理反应
- 10、心理父亲和生理父亲
- 11、性的念头
- 12、我怎么是这种人
- 13、症状最后的疯狂
- 14、如何对待别人的怀疑
- 15、怎么才能自信
- 16、只管耕耘，不管收获，收获自然来
- 17、我是孤独症吗
- 18、一点体会和问题
- 19：关怀强迫症
- 20、生活是一面镜子
- 21、痊愈体会

二、与bech_wang的问答

- 1、怎样走出不良暗示
- 2、强迫症治好之后
- 3、这个问题我已经想了半年了
- 4、我是不是已有药瘾
- 5、接纳想法与顺其自然的矛盾
- 6、情绪容易受外界影响
- 7、防微杜渐与顺其自然的困惑
- 8、她不是处女怎么办
- 9、我好害怕我的强迫症复发
- 10、接纳症状是不是自欺欺人
- 11、女孩子的心思你别猜
- 12、金刚经解决不了问题
- 13、性格有缺点怎么办
- 14、我悲观吗

- 15、我还是走不出这个阴影
- 16、我为什么这么老实
- 17、我是色狼吗
- 18、我为什么这么自卑
- 19、症状反复又吃药了
- 20、怎么才能放下？
- 21、继续反复
- 22、好转后的问题
- 23、痊愈后的体会

第一章：一个强迫症痊愈者的自述

—— 我的痊愈之路

回首过去，真是无尽的感叹，至今还记得症状最严重时那种焦虑到极点，仿佛世界末日的感受，走路都感到自己随时将要倒下去一样——

不过现在，终于还是走出了噩梦。

我要感谢自己！

静心

1、我的童年

上世纪80年代，我来到了这个世界上。我的父母都是普通的工人，是中国传统的严父慈母。父亲不太爱说话，与我交流很少，平时基本上都是默默地满足我的需求，比如给我卖玩具或吃的什么，他从来不打我，但我却非常的怕他，因为他一生气的时候我就会感到无比的恐惧，这仿佛是一种天生的怕；而我的母亲则是非常的溺爱我，在生活的各方面都把我照顾得非常仔细。在教育上主要是母亲在管我，从小到大，她打过我几次，并也时常在我犯错的时候苦口婆心地教育我，但我的内心里却不怕她，而是一种亲近和依赖的感觉。总的来说，我对父母的评价是他们都溺爱我。

其实我从小就是一个很有理想的人，觉得自己与众不同，喜欢天马行空的幻想。但是我的性格却是非常内向的。在人前从来都是沉默寡言的。有的时候，我在街上看到了亲戚朋友，我都不好意思和他们打招呼，要绕道而走，而且和陌生人说话，心理会非常紧张。可以说我是从小就有点社交恐怖。也正因为如此，我的亲人朋友都认为我是一个老实本分而不聪明的人。而每当听到他们这么评价我的时候，我的内心就会感到憋了口气似的，同时默默地发誓以后一定要做出一番大事让他们后悔以前看不起人，让他们震惊！

强迫症和性格有很大的关系，我现在回过头来分析自己从小性格内向敏感的原因，一是父母的溺爱，什么都替我包办了，让我的能力得不到锻炼。二就是我经历了一些事情的创伤导致的：

第一件，是在我大约 4 岁的时候，我遇到了一次车祸，它让我第一次意识到了原来人是可能要死去的，我记得自己当时害怕极了，连续几天都在哭，不知道人为什么要死，甚至恐惧严重到只想永远待在被窝和妈妈的怀里而不愿意出门；第二件，则是被一条狼狗惊吓过，我记得那是夏天的一个傍晚，我本来在门前和小朋友玩得好好的，当时我家就在公路边，结果不知道突然从哪里跑来了一条大狼狗，猛地一下就冲到的我面前对着我龇牙咧嘴，我当时一下就惊呆了，心脏狂跳，我现在脑海里都还记得那个场面，我身体很小，几乎上仰望着狼狗的，这也让我害怕了好久；而第三件则是父母小时候经常给我开的一个玩笑：只要我家来了客人，我的父母就会拿我说不是他们亲生的，而是他们拾荒拾回来的的玩笑。当然我现在知道是玩笑，但当时我却把他当真了，时常为此担心，烦恼，哭泣了很多次；第四件，我其实是没有记忆的，是后来父母告诉我的，说在在两岁对岁的时候，跟着奶奶回农村老家去，由于那段时间正是炎热的夏天，而农村的毒蚊子很多，而我又是细皮嫩肉的，所以几乎全身都是被毒蚊子咬的疮，最后由于发烧而被送回城市看病，母亲告诉我，当医生看到我的样子的时候就开始责怪母亲说她怎么这么不负责，要是再来晚点，也许我就会有生命危险或留下后遗症。虽然这件事情我没有记忆，但我却能体会到我当时的内心是什么样的状态；而最后一件则是我 6 岁的时候发生的事情，当时是一个小雨的傍晚，我们一家刚好吃完晚饭，爸爸把我抱到床上去看电视后，就和妈妈两个收拾碗筷去到厨房去洗碗去了，但哪知道他们刚走半分钟不到，我家窗户外面的一个几米高的保坎（另一楼的地基，用青石堆积起来的）突然跨塌了一截下来，我只听到“轰轰”的声响，青石块一下就撞破我家的墙壁，一下就冲到了我坐的床上，在离我的身体只有十来厘米的地方停止了，面对这一切，我当时的感觉是一惊就呆了，没哭没闹，什么反应都没有，只是听到母亲哭叫着像我冲来，抱着我不停的用手捏我的手脚，问我受伤没有，我也没有多大反应。一直过了半个小时，当我听到邻居在议论我们房子的时候，说我大难不死，比有后福的时候，我这才深深的哭了出来。

哎！写到这里，我的眼睛里又湿润了。

回望童年，真是过得既幸福（父母的溺爱）而又坎坷啊。

2、性的问题

我发病和我的早熟有关系，记得在读小学 6 年纪的时候，我就已经有手淫的习惯了。当时我还不清楚手淫到底是怎么回事，只是朦胧的知道点和女孩子有关系和觉得那么做很舒服。而也就是那时起，我和女孩子交往就出现问题了，只要我一和女同学在一起，我就有点担心，他们会不会看出来我有这个行为，所以说话就不自在，眼神也有点不对，而同时呢，自己也开始有意的注意女孩子了，喜欢看漂亮的女孩子，记住他们的样子，回家后自己一边手淫一边想着她们。不过总的来说，那时手淫对我影响不是太大，只是有点紧张，不和女同学在一起就没什么事情。我也还能正常生活。

而一切的恶化就在我上了初中后，突然有一天我在报纸的广告上看到说什么肾虚之类的东西。我看了之后就把我吓到了，它上面说手淫不好，可能导致肾虚和影响以后的生育，而当时那段时间我正好有点便秘，这和肾虚会导致便秘的症状一样，这一下子，可让我害怕极了，担心了很多天，时常都在想要是以后结婚了没有生育怎么办？小便时总要观察自己的是不是尿不干净？真是越想越观察越害怕。

后来我就决定一定要改掉这个坏习惯，也是就去克制自己的手淫行为，最开始有一个月我真的克制住了，心理很高兴，觉得自己整个人真的是要神清气爽一些。但那知道没过多久，我有一天又手淫了，做完后那一刻我就陷入了深深的自责中，仿佛觉得之前这么久的努力全都给白费了，内心焦虑无比。而为了避免自己的痛苦，于是我就发誓这绝对是自己最后一次。也就是从那时候开始，我就陷入了自责、克制、破誓言、发誓、又自责、克制的恶性循环之中。这个循环可以说几乎让我垮掉了，我觉得自己是一个下流的人，是一个完全没有意志力的人，这让我非常的自卑，我害怕人生就从此完了。所以为了拯救自己，于是我便跑到了寺庙里求菩萨保佑，并向菩萨发誓这次绝对是最后一次，绝对要改，并且还买了个玉菩萨回去放在我床头。

而这一次，我可以说下了不成功便成仁的大决心，真的又成功克制了半年左右，而我的内心也由此而变得开心起来，感觉自己有救了，恢复了一点信心。但是同样好景不长，没过多久，我又再一次忍不住诱惑破了自己的誓言，而也就在与此同时，我放在床头的玉菩萨也突然不见了，这使我想到肯定是连菩萨都对我失望了，抛弃我了。当时那种绝望的情绪到现在我都能深刻的体会到。

整个初中的一二年级，我都在为这个手淫的问题而烦恼啊。这里可以说是症状的开始，但是却不是我症状最严重的时候。

3、症状爆发了

初三的时候，有一天我走在街上，突然脑袋里冒出了个念头，正是这个念头让我生不如死痛苦到了极点，这念头的内容是我要是走着走着阴茎硬了起来怎么办，被别人看到了怎么办！？我记得当时我一想到这里，我的头一下就蒙了，昏了，仿佛全身的血液都在往头上涌，整个情绪一下就焦虑惊恐到了极点，我走路都感到自己的脚就像踩着棉花一样，仿佛随时都有昏倒的可能。而这个情况整整让我折磨了一个多月，每天只要一走路，我的注意力就会高度地在下身，注意着阴茎的变化，根本就不敢走快或跑步，因为动作大了下面也会跟着动，这使我非常的痛苦。我非常的想不去注意，但越是强忍着不去注意，越是注意得厉害，越是焦虑。我到现在都不知道我当时是怎么坚持过来的，我还在上学啊，只是知道那一个月我都没有和任何同学说过话，整天脑袋里都是想的这些。大概过了两三个月才慢慢地有所好转，没那么焦虑了，但这个症状仍然三天两头的困扰着我，让我寝食难安。

而这之后，我的症状又开始泛化了，例如看到新闻里外国发生了地震，我就担心，我们这里会不会发生地震，发生的几率有多大，要是真的发生了我该怎么逃生，要是地震发生在半夜，我睡着了怎么办？偶然躺在床上看到天花板上的灯，就担心它的螺丝上结实没有，要是我睡着了，它掉下来砸到我怎么办？不停的分析掉下来的可能性，经常整夜整夜的失眠，那段时间可以说看到床我都感到害怕。症状可以说太多太多了，我也记不太清楚了，总是一个强迫完，稍微平静一下，新的问题立刻就又出现，又开始新的强迫。

而那个时候我的社交恐惧也非常的厉害，走到街上，整个都是处于焦虑状态里的，根本就不敢跟陌生人说话，买东西都困难，记得有次母亲拿钱叫我去买件衣服，我焦虑到差点在商店里昏倒，完全是混乱地抓了件衣服就走，结果买回来太大了，根本无法穿，母亲叫我去换，但我死活都不干，最后母亲无法，只好她替我去换了件合适的。

我的性格本来就很内向，而症状的出现则使我更加孤僻了，在学校里几乎完全不和同学说话，而学习对我来说，完全是不可能的，根本无法集中注意力听老师讲什么，脑子装满了乱七八糟的念头。所以成绩也差得一塌糊涂，考试我基本上都不及格。因此老师也不喜欢我，认为我不认真学习，经常的批评我，把我的座位从中间调到最后一排，完全是让我自生自灭了，虽然我很不服气，但我也没有办法，也只好自暴自弃了。面对我成绩的直线下划，我母亲也非常的焦急，总是拿成绩来说我，我在学校本来就受了一肚子的气，再加上症状的痛苦，所以我的心里根本就再也忍不下母亲的说教了，只要她一说我，我就会和她吵架，叫

嚷着要退学，不要学习了。母子的关系闹得非常的僵，伤透了母亲的心。

而那段时间我也没有再克制我的手淫了，每当我痛苦的时候就手淫，借此来发泄我心中的痛苦，虽然那个时刻我暂时的放松了，但过后却是更大的焦虑和不安，虽然如此，但我也没有办法改变什么了。

哎，当时真是太痛苦了，真的是有苦说不出，叫天天不应，叫地地不灵。我那个时候根本就不知道我着是心理疾病，是强迫症，只是认为为什么上天对我不公，让全世界的其他人都快乐，却惟独让我一个人活得这么痛苦，整天在都在那里怨天尤人。

也正上因为如此，我没有考起高中，就读了个职高。而职高这几年，我几乎也是完全就那么混过去的，有时症状好一点，有时候重，就这么不断地反复着。那时我对未来几乎不报希望了，感觉自己完全是报废了，都想死了，唯一让我还坚持活下去的理由是，为了父母，我是独生子，我不能让他们孤独终老啊，即便是苟且偷生，也不能让他们再伤心了。

4、希望再次破灭

职高毕业了，我没有去工作，一来没有学到什么，根本就学不进去，我的毕业证都是父亲去通关系才给我发的；二来自己也不愿意和害怕去工作；三则是父母还是溺爱我，见我不同意去工作，就说我读了这么多年说，就休息个一两年再去工作。虽然我知道这是溺爱，但当我听父母他们这么说的时，我真的太想哭了，觉得自己真的是太对不起他们了，是个不孝的儿子。

而为了解脱自己，没有办法，于是只好又厚着脸皮去拜菩萨，因为以前向菩萨发誓被自己给破了，所以当时的心里真的是感到无地自容。却没有想到这次去却给我带了希望，当时寺庙要向游客送书，就送给了我一本书，名字叫《生命的重建》，是美国的一个佛教徒写的。

就是这本书又重新点燃了我生命的火光，我感觉到菩萨没有放弃我，还在指引我。这本书是一个叫露易丝的女士写的，她有着非常悲惨的童年和很多生活的打击，最后还得了癌症，但是由于他信仰了佛教，于是凭着自己的毅力和坚持，不但让癌症奇迹地康复了，还成为了一个著名的心理导师。

看了之后，我深深地被露易丝的毅力所震撼，心想露易丝连癌症这个绝症都能好，我

这点痛苦算什么，于是就每天按照她书上的内容来练习，每天都对自己说一些喜欢自己的话。同时，我则用更大的毅力来压制克服症状，对一切症状都不想了，只要它们一出现在我的脑海里，我就压制他，消灭它在襁褓中。那段时间，虽然我用毅力来压制自己彻底不想想了，很累，但我确实感到自己仿佛在逐渐地好了，我感到自己有救了非常的高兴，以为自己只要坚持就一定可以创造奇迹。

但结果却是我又错了！正因为我的症状有些好了，所以我就在打算我的未来，我要干什么，想到现在这个社会是个既注重文凭又注重能力的社会，而我反观自己，要文凭没有文凭，要能力也什么能力都没有。这一下，我便又开始焦虑，想我这样的情况，以后可以要怎么生存啊。虽然我也知道要努力学习，努力工作就好，但我的内心却总是担心自己要是找不到工作怎么办，即便是找到了工作要是被辞退了怎么办，无尽的担忧总是挥之不去。

最可笑的是当我走在路上看到乞丐在乞讨，心中就想安慰自己，没有关系，即便找不到工作当乞丐也不会饿死的。又想不愿意当乞丐，那么我就去当和尚，不是有吃的了吗？并还真的幻想到我要去出家，方丈问我为什么要出家我要怎么回答的情景，等等想得太多太多了。

就这么一边强压症状，一边背负着生存的担忧硬撑了几个月，我突然感到自己太累太累了，内心完全就是一根绷得不能再紧的弦，完全没有喘息的余地。也记不清楚到底是因为什么事情，什么时候，我的症状再次的疯狂地爆发了，程度比以前更加严重了，想到什么就担忧害怕什么，就去分析，克制什么的。我感到这次真的是彻底完了！

5、真正地醒悟了

就这么混混噩噩，痛苦的过着生活，直到有一天，我无意间在网络上看到了森田疗法，一下就被它的内容吸引住了，我这才恍然大悟，原来自己得的是心理疾病，接连几天我都在网络上搜索森田疗法，认真地看它，虽然有很大的启发，但却始终还是有些似懂非懂。这样一直到我又搜索到了邓老师博客里连载的《森田疗法指导集锦》文章，我这又才真正明白了森田疗法的深刻含义，大脑里面真的有种被接通的感觉。我终于明白我为什么以前那么的努力改变自己都失败了，原来我以前克服症状的方法全是错误。那天晚上，回忆过去的种种，我整整地哭了一夜。

于是，接下来我便按照邓老师文章写的去实践，我首先做的就是不再去压制症状了，虽然它出来我非常不舒服，但我的内心不再排斥它了，学会了接纳它，不管它，就这么实践了几天我就感到自己轻松了许多。虽然焦虑依旧，但是内心里却没有那种斗争出现的烦躁的情绪了。而面对手淫的行为我也不在排斥和压制它了，顺其自然地接纳它，因为这是青春期的孩子的正常的行为。现在回过头来想想，我之所以会痛苦到现在，有个很大的原因就是我没有正确的性知识，初中的时候虽然有生理卫生课，但是老师却根本就不讲，所以才让我一失足成千古恨，把正常的东西当做不正常的去排斥。因此我在这里强烈的呼吁我们的教育，青春期的性知识性观念教育真的是必不可少啊。

这样过了几个月，我症状可以说好了大半，轻松了很多，虽然如此，但我还没有彻底的好转，因为症状时常都还要反复一下，有的时候过一两天，有的时候过一两周不等的。我反思为什么会如此，我觉得主要的原因是虽然我学会了接纳、顺其自然，但是我的生活却没有打理起来，没有目标，整天都还是有点无所事事的。因此我便主动地去报了个成人夜大的大专来读。

这样做后，让我没想到的是，我的症状反到又有些严重了，因为我社交还有点问题，和人相处容易焦虑，总想立刻就能学会和别人很好地交往，但往往事与愿违，同时对于学习我也希望自己能立即能学好，但现实中我却总是有些听不懂老师讲的，也时常为此而焦虑烦恼。这种状况几乎困扰了两个月，没有办法，于是只好向邓老师请教。邓老师告诉我，改变自己的过程中，症状会反复是必然。我之所以又严重了，那是因为没有接受现实中自己，不愿意承认自己还是有些不足，总是想一步登天，完美地要求自己。而现实中的任何事情都是不可能一步登天的，从来都没有完美的，于是内心就又冲突了，从而又陷入了症状。

邓老师的话犹如提壶灌顶，一下把我浇醒了。原因的确如此，我在好好地反思后，便开始实践接纳自己，对于学习和人际，我不再逼迫自己一定要达到个什么程度了，而是在自己力所能及的基础上，尽力去做就好了。同时面对挫折，我也不会想以前那样只是自责了，而是安慰自己，鼓励自己。回顾以前。我发现我内心中的根本问题也就是没有接纳自己，总是有些想当然，虽然从小理想远大，但内心深处根本就看不起自己，不愿意承认自己有缺点，也不信任自己。我不能再这么下去了！

6、重获新生

而这之后，我的症状又进一步的好转了，虽然还有反复，但却是个把月两个月才会反复了一次了，时间的频率比以前小多了。虽然还是没有彻底痊愈，但我也接受，不执着好与不好，不论症状出来还是不出来，都把它当正常的，就如同天空的晴雨变化一样，不再去管它了，随它去。同时我在生活中也培养了点兴趣爱好，有空的时候，就去做做那些我感兴趣的事情，重新体会到了生活的乐趣。

也正是由于接纳自己的心态，我在夜校里还交了两个和我一样在夜大上课，但没有工作的同学。我们整天都在一起玩。我觉得这对我帮助太大了，特别是当症状来的时候，虽然一刹那我还是有点不舒服，有陷入想的欲望和冲动，但是因为我们在一起玩，所以，我也不去理会这些思想上的东西了，又继续地玩，打游戏，逛街，聊天，郊游等等，呵呵就这么过了半年，我发现我的症状已经离我而去了。到现在我才深深地体会到症状是那么的可笑，全是自己太主观，而陷入了担心过度了里面，把虚幻的想法当作事实去对待。我想我真的得感谢我的那两个好同学，没有他们的可能我没有好地这么快。虽然我只是成天在玩，但那也是实实在在的生活。

但人不能一直玩下去，所以我就让父亲给我找了个临时的工作来做。这样一直到现在除了中途反复了一次，主要还是担心过度，又瞎想进去了，但那只是一两天的事情，我同样坦然地接受，不再把重点放在内心的分析和想管了，而是带着焦虑去面对和解决现实生活中的问题，每天该做什么就做什么，也就自然的过去了。通过这件事情，我又更进一步的体会到，其实强迫最开始只是我们正常的担忧和想法，是每个人都有的，只是由于我们错误而不客观的认识和性格中过度地缺乏安全感，形成错误的解决方式，从而才会陷入思维怪圈里而无法自拔。其实，只要学会了客观而冷静地看待问题和解决问题，那么我们也就走出来。这个时候，你才会发现其实强迫根本就不是强迫。只是我们的性格和能力缺乏而导致的自寻烦恼，真的就如邓老师所说，是天下本无事，庸人自扰之。但要深刻明白这句话的含义，得付出多大的代价和努力啊。

写到这里我不得不再次感叹，20年来的人生真的是太坎坷了，荒废了青春，虽然曾经恨死了强迫，但当我现在走出来之后却也得感谢强迫症，虽然它让我痛苦得生不如死，但也让学会很多，学会要怎么样面对自己，面对生活，我相信我以后一定会幸福的！

第二章：症状的根源

强迫症是一种比较复杂的心理疾病，虽然许多的研究者分别从神经生化，遗传学以及心理学等多种途径探讨其症状形成的原因，但是到目前为止，都还没有一个统一的解释。

笔者是心理咨询师，以前有着和强迫症患者朋友相同的性格特征，都是那么的内向、敏感、追求完美和喜欢专牛角尖，因此能感同身受地体会他们被症状折磨的痛苦，通过几年来对强迫症的心理辅导与治疗，深入地了解强迫症患者朋友的内心世界，从与他们一起经历症状痛苦到分享走出强迫，痊愈的喜悦，获得了很多的第一手资料，从而才有机会窥视到了强迫症的心理成因，因此下面我将对强迫症状的心理根源进行系统的分析和阐述：

我们知道强迫症的症状可以说是千变万化的，比如反复地想天花板的灯会不会掉下来，反复思考怎么样说话才不得罪人，或反复地洗手检查等等。但是归根到底，患者朋友之所以这么反复的想和做，其实是因为他们的内心里深处总是充满着无尽的担忧和害怕——担心灯会掉下来砸伤自己，担心自己说错话得罪人，担心手上有细菌会得病等等。所以才会为了避免这些担忧和害怕的事情发生而陷入思维里反复地思考，或者通过做出某种行为来达到消除担忧和害怕的目的。

因此从这里我们就可以发现强迫症患者朋友**内心中担忧和害怕**实际上就是他们症状的动力所在，那么这些担忧和害怕的本质是什么呢？其实说到底就是**安全感的缺乏**。

安全的需要，是我们人的基本需要之一，只有我们人能感受到安全了，那么他的内心才会塌实而自信。那么我们反过来，也就是说当一个人内心缺乏安全的时候，那么他必定是疑神疑鬼的，内心会不由自主地担心和恐惧某些不可控制的危险事情的发生。

寻求安全是我们人本能，所以在这种情况下，我们人就会**通过某些方式来获得安全**，于是强迫思维和行为也就在此产生。也就是说我们的强迫患者之所以要反复的想，反复的做，实际上**是一种为了让自己获得安全，让自己内心塌实一些的行为表现**。同时，这也能解释为什么强迫症患者明知道自己那么反复的想和做是没有意义的，但却无法控制的原因，反倒越控制越控制不住，因为这种控制是在**对抗我们人寻求安全本能和行为：谁愿意把自己放在悬崖边上呢？控制自己不去担心就意味着自己不但站在悬崖边上，并且还要自己逼自己跳下去。所以为了逃避危险，强迫的朋友就只好本能地更加变本加厉的去思考和抵抗，做出行为来缓解或者说挽救自己，逃离危险。**

当然，安全感的问题是我们每个人普遍存在的，但问题在于患有强迫症的朋友他们内

心的安全感却是过度缺乏的。那么究竟上什么原因导致他们安全感的过度缺乏呢？笔者通过对大量的强迫症患者朋友的成长经历的追溯，发现主要有以下两个重要的因素：

一、父母的教育

1、严格的父母

在与患有强迫的朋友探讨他们的成长经历的过程中，可以发现在他们大多数人的在早年的生活中，都有着一个严格甚至苛刻的父母经常对他们进行过度的批判、教育、控制甚至是打骂。下面我将结合案例说明：

（案例 1）

小张，男，25 岁，在到我这里治疗前，已经被症状折磨了 9 年之久，按他自己的话来说他的症状其实只有一个，就是极度的完美主义，眼睛里容不得半分的不好。例如在我看来，他的皮肤算是在男性中少有的好了，很白净，但他却为他的面容问题痛苦了几年，其起因是在吃了一次火锅之后，他的下巴那里长了一个很小的痘痘，这使他无法接受，觉得自己的完美被打破了，时常为此而坐立不安非常的焦虑，他说自己最害怕的就是照镜子，一天脑袋里都是想着这个痘痘，忍不住地用手去抠它，结果很小的痘痘反倒被他抠大了，这更是让他痛苦不堪，想控制自己的行为，但却控制不了，越控制越焦虑；又如他说在大学期间为了一期的板报内容，一直痛苦到了那份板报拿下了墙壁为止。因为那份板报需要用手写，所以他必须要让自己字的每一笔画都要写得完美，因此在写期间就浪费了无数张的纸，最后迫不得已写了出来，但当他看到上墙的板报上，有个字的一横倾斜了一点就如同被针刺一样的痛，根本就无法控制自己的焦虑情绪。

小张表面的症状很多，上面只是其中的两个，他患强迫症这的九年来症状总是一个完了又不断地冒出新的问题。是什么原因让他总是如此完美的要求自己呢？在我和他探讨其童年的成长过程中，他曾经回忆到这么一件事情，让我非常的重视，就是他的父亲对他的学习非常的严格，例如在家庭作业的评分上，只要老师给他打的分为 4 分+，那么就会挨打，而只要老师给他打的分数为 5 分— 就不会。而实际上从我们现在来看其实这两种评价的分数应该是一致的，只不过是表达角度不同而已。

对于一个儿童来说，他的安全感来源于哪里呢？就来源于父母对他的关爱，但是如果一

个孩子在生活中体会到的不是父母包容的爱，而更多体会到是来自父母对他苛刻和打骂，那么这个孩子内心中就会时常觉察到来自外界威胁。小张父亲对他严格，会直接让他缺乏安全感，但更可怕的是，这会让小张在心中自然地产生一种潜认识，他会觉得和自己这么亲近的父母都对自己不好，都会让自己体会到威胁，那么外人和外界岂不是更加不安全？也就是说过度的不安全感从这个时候开始就融入了他的性格之中。而同时，小张父亲对孩子的这种片面而绝对的态度，也会让孩子学会片面单一，非黑即白，不知变通地看待发生在他身上的问题和外在的世界。这也是为什么强迫的朋友在性格里都有些因循守旧，固执片面，缺乏灵活和创新的原因。因为熟悉的才是安全的，也只要标准化的才是正确的，同时也是安全的。

而这又使我想起小张在治疗过程中遇到的一个问题，就是当他和病友在聊天的过程中，发现其他人说要走出症状就得带着症状去生活，这和我说的不管症状同时去生活的话不一样时候，就感到矛盾，不知道到底哪一句是对，哪一句话是错，于是就为此有陷入了担心和害怕里面，每天停不住地去分析思考这两句话到底有什么不同。

而实际上呢？这两句话完全是一个意思，带着症状去生活，就是不去管症状而生活，不去管症状就是带着症状去生活。这两句话也正如 5 分— 和 4 分+ 一样，只不过是不同的角度来阐述，换了几个字眼而已。而他之所以感到焦虑不安则是因为他内心已经学会绝对化和标准化。任何与标准不一样的东西，即便意思一样，表达内容不一样，他都会感到害怕，因为错了就会受到惩罚。童年时候得了 4 分+ 父亲会打骂情景已经深深地进入了他的潜意识。

在这里，我们不得不提一下精神分析的关于强迫的理论，弗洛伊德认为强迫症是源于肛门人格。

肛门人格，是精神分析里的一个术语，它主要是指幼儿在学会控制自己粪便的过程中，父母的控制对其人格形成的影响。如果父母的控制过于严格，那么孩子的人格将会向严格律己、谨小慎微、循规蹈矩或过度爱整洁等方向发展，形成 " 肛门滞留型人格 "。而如果父母控制过于松懈，那么他将变得随意马虎，慷慨、放纵、生活秩序混乱、不拘小节等，形成 " 肛门排泄型人格 "。而强迫症患者他们性格，恰恰与 " 肛门滞留型人格 " 的特点一致，都是过度的严格律己、谨小慎微、循规蹈矩等。

我们可以探讨一下，你认为父母怎样的做法算是严格的控制呢？很显然，严格的控制，不外乎在于对婴儿在无规律的流尿和流粪后采取一些惩罚性或为了避免婴儿的意外排泄，或采取强迫其排泄的方式逼迫它尽快学会规律排泄。

婴儿时期，是人类心灵和身体最弱小的时候，对外界世界可以说没有任何控制力和抵抗

力，父母的逼迫和惩罚，对孩子来说就是重大的心理刺激，会让孩子感到安全感的严重的缺乏，形成心理冲突。趋利避害，是人的本能，为了获得安全，孩子反过来就会过度要求和逼迫自己，从而形成严格律己，谨小慎微的一系列人格特征。

（案例2）

秦先生，33岁，已婚，有子，患强迫10多年，从小就有洁癖，特别爱干净，14岁时在学习的过程中，突然想到了一个聪明的人会不会突然变傻，于是一下就被这个念头卡住了，不停的分析变傻的可能性有多大，担心害怕自己会不会突然变傻。从而便一发不可收拾，头脑里充满了各种稀奇古怪的问题，总也想不通，每天几乎都是在焦虑不安中度过的。同时伴随有强迫行为，例如放茶杯，一定要放在自己办公桌子相同位置上，同时要求自己放的时候一定要保持一个良好的姿势，不然就焦虑，故总是反复放茶杯，虽然觉得没意义但却也无法控制。

在我与秦先生的咨询过程中，他时常谈到父母对他的严格，曾经一次在谈到自己在幼儿时期记忆最深刻的事情的时候，他告诉我他在读幼儿园的几年间，由于觉得幼儿园的厕所非常的脏，所以他从来就没有在幼儿园解过大便，即便是有强烈的便意，他也要强忍着放学回家之后再解。他对此事虽然记忆深刻，但却不知道自己当时这么做，这么倔的原因是什么？而当我问到父母的严格教育以及他自己是如何带孩子的与此事有没有关系的时候，他一下子停止了说话，明白了原因，是由于父母对他的教育和控制太严导致的。

2、溺爱的父母

当然，在患有强迫症的朋友中，他们的父母并不是所有人都是属于严格型的。他们还有一部分人的父母可以说对他们很好，溺爱的他们。不过遗憾的是，正如过度严格的父母会让孩子无法建立安全感一样，过度溺爱的父母也同样让孩子无法建立安全感。

（案例3）

刘先生，男，29岁，公务员，从小家庭条件很好，父亲是干部，母亲是老师，从小对他非常的溺爱，什么都满足他，无论从考初中，高中，还是大学，工作，都是父母替他安排好的。成长过程非常的顺利和幸福。但自从他在25岁考取公务员后，问题就出来了，在

一次单位的会议中，由于有上级领导在，所以他特别希望自己发言能表现好，给领导留下一个好的印象，但哪知道他越这样要求自己，反倒越紧张，那场会开下来，他成了说得最结巴的一个，从而非常的自责。而从这以后，他只要一开会就感到害怕，他极力地想控制自己的情绪，但却越控制越焦虑，陷入了恐怖和强迫之中。不久后他对看书也出现了强迫，无法看进去了。而在症状泛化后，有个症状折磨了他进3个月，就是有一天他突然看到一个保健的文章，说男人的鞋要穿宽松一些，不能太紧，否则有可能影响健康，于是他便天天都观察自己的鞋是不紧了，总是反复的和检查自己鞋，怎么控制都控制不了。

刘先生在回忆过去的成长经历的时候，显得有些自豪和开心，觉得自己童年很幸福。却不知道正是这童年过度的幸福背后隐藏的危机导致他现在的痛苦的。

溺爱是什么呢？就是意味着父母总是以对待婴儿的态度来对待已经不是婴儿，并逐渐长大的孩子。什么事情都替孩子包办了，会让孩子形成自我中心的思想，让孩子自认为自己什么都可以得到和成功，而实际却是什么能力都没有的。也就是说溺爱型的父母最后培养出来的孩子，不过是一个外表是成人，而内心和能力却是婴儿的畸形而已。所以这样的孩子，只要一离开父母独立生活的时候，由于必要的能力缺乏，他就很难适应环境，做什么都容易失败，而这又与他从小获得的自己做什么都能得到满足的经验想违背，于是便产生了心理冲突，强迫自己一定成功，结果越逼迫越失败，从而对外界产生了畏惧感，对自己也产生了怀疑，内心毫无安全感而言，从而同样导致他的行为出现畏手畏脚、谨小慎微、循规蹈矩的，完美主义的总喜欢逃避等性格特征。

而这就为症状的产生提供了温床。

在临床中我发现父母的这两种教育态度，可以是分开只有一种的，但有些也是结合在一起的，比如父亲严格，但母亲却溺爱。

二、过去心理的创伤

1、性的创伤

安全感的缺乏除了父母的教育外，还有一个重要的问题是值得注意的，就是我们在幼年时期所经历的一些创伤性事件对我们心理的影响。

（案例 4）

小文，女，22 岁，她的主要症状是强迫洗手，总是感觉自己的手上有脏东西而不停的洗，即便是手都洗烂了也很难停下来，同时总是非常害怕自己丢东西，总是要反复检查自己的包，走过的路，有时都要重复回来走几次，看自己在路上是不是掉了东西，事业和爱情皆受到自己强迫症的影响，非常的痛苦。

在小文的成长经历中，有件事情她的影响非常之深，那是在她大概 7 岁左右的时候被一个成年人性骚扰过，但由于当时他年纪尚小，不知道这是什么，但从此之后他对成年男性就产生了畏惧感，很害怕和除了父亲之外的其他男性接触。而在青春期的时候，他在家看电视里有男女亲热的镜头，而这时候她的奶奶一下就把电视关了，叫她不要看这些坏事情，并威胁说做了坏事要被警察抓的。奶奶的话一下就让小文回忆到了自己被骚扰过的事情，顿时他的内心便开始害怕了，担心以前自己的事情被别人知道，于是症状就开始，总是反复的洗手。而小文之所以如此，则是潜意识里想通过洗手这种方式把自己以前做过坏事的 " 肮脏 " 洗清白，从而获得安全感。

2、其它创伤

（案例 5）

小刚，15 岁，换强迫思维 3 年，脑子里一天都有一些问题想不通，例如人活着意义？人为什么要死等，同时在学习上非常的专牛角尖，不允许自己开小差，一定要完全理解老师所教的内容，只有一点的不理解就焦虑恐惧，害怕影响学习成绩，影响自己的人生事业等等。同时和同学关系也不好，害怕和别人发生矛盾，有一次实在忍不住和同学吵了次架，就反复担忧同学要来报复它，反复分析报复的可能性有多大等等。

小刚在 6 岁之前的童年按他自己的话说是很幸福的，父母很爱他，自己的性格也非常的开朗好动，但是 7 岁的时候发生的事情一下就彻底的改变了它，让他变得沉默寡言，对外界充满了敌意。就是突然有一天，在他心目中一直很强大的能够保护他的父亲，被冤枉入狱。在

长大 2 个月的伸冤过程中虽然最后被证明父亲是被冤枉的，并恢复了正常的生活，但这两个月的生活，却让他感到了天踏下来了的感觉，他在咨询中曾对我说，也就是从那个时候开始，他便开始觉得外界坏人很多，很不安全，说不定什么时候就会有危险发生在他的身上。而他的症状也是由于进入初中后由于环境不适应而引发的，人际关系处理不好，希望自己什么都要比人强，结果反到陷入了强迫之中。

当然对心理上创伤的事件有很多很多，还比如父母的离婚等等都可以导致安全感的缺失，这里就不一一赘述了。

以上的两个方面，就是造成安全感缺失的重要因素。有过这些经历的人，他们的内心对外界始终没有安全的感觉，因此就会形成内向、敏感，循规蹈矩，谨小慎微，压抑，喜欢幻想、多思，追求完美的性格特征，他们会以怀疑和悲观的态度来看待世界，面对生活中出现的压力，总是会过度地担忧，常常深陷入于自我的思想里。

三、对自我的不接纳与性的压抑

1、对自我的不接纳

不过在这里需要指出的是，安全感的缺失并不一定会患上强迫症。因为强迫症的核心除了担忧和害怕之外，还有一个重要的因素，就是对抗和斗争。患者朋友们总会在内心里与自己做对，他们总是认为自己不应该出现什么什么想法，若是出现了就会拼了命地与这些念头斗争和对抗，压制这些念头的出现。

而对抗和斗争的来源一方面可由安全感缺乏而延伸出来完美主义的性格导致。这个世界没有完美的东西，追求完美的结果只会导致不断的失败和挫折，而这必定会让我们对自己感到非常的不满意，从而看不起自己，不愿意承认自己，于是在内心里形成了一个理想中的完美自己和不愿意面对的现实的自己，自己把自己分裂开和敌对了起来。很多强迫的患者都有同一个感受就是仿佛自己的身体里有另一个灵魂在与自己对着干，而这实际上就是自我的不接纳而导致的。而我们强迫症患者朋友在症状中或对症状本身的抵抗和压制的根源也就来源于对自我的不接纳。

（案例 6）

小云，女 24 岁，读书恐怖伴随强迫思维，从小对自己的学习要求非常高，总希望自己能拿第一，但是在整个读书的过程中，却总是无法达到，所以她看不起自己，觉得自己很笨，

即便为了学习晚上复习功课到 12 点也认为自己没有尽力。出现症状是在 3 年前，为了考试通过而努力复习的时候，由于理解错了一个题，而导致考试没有通过，结果接不停的埋怨和自责。从而导致她看到书就怀疑自己是不是会理解错，看到书就恐怖。而后大脑里又会时常出现一些无意义的念头，比如晚上为什么人要睡觉，而不是白天睡觉等，为此还去街了很多关于什么地理天文，生物有关的书籍来阅读，但却总怀疑自己理解错，无法看下去，焦虑异常，因此时常都陷入这种怎么想，但总也想不通的境地。

通过咨询，我了解到小云的父母在她 2 岁时就离了婚，她与母亲生活在一起，母亲没有再婚，所以小云就是母亲唯一的希望，因此对她的教育是非常严格的，希望她以后一定要成为人上人，所以母亲几乎让她从来没有玩耍的时间，除了学习还是学习。在这种环境下，小云虽然很努力的学习，成绩也不错，在别人看来应该是个很自信的女孩子，但她的内心却是无比的自卑，因为它要的是永远第一，但没有人会永远第一，所以总是有无尽的打击。因此就讨厌自己，认为自己不行，更是逼迫自己，从而陷入了错误追求的恶性循环，对自我越来越排斥。

而这种对自我的否定不认同，是所有强迫症患者朋友身上所共有的特点。

2、性的压抑

临床的治疗中，还有一重要的事件可以说对自我的不接纳起着推波助澜的作用，这个问题在很多的强迫症患者身上存在，它就是弗洛伊德提出的神经症的患病原因：对性的压抑。

（案例 7）

小林，男、27 岁，14 岁发病，强迫思维伴随女性恐怖，头脑中总是出现很多色情的想法，竭尽全力地去压制却总是无法驱除。同时小林也无法与女性正常的焦虑和接触，因为他一看见女性头脑中就会不由自主地出现与之亲热的画面，同时眼神也总是往女性的胸部看，根本就无法控制，所以几乎从来不和女性说话，故到现在都还没有谈过一次恋爱，由于此病的影响从初中开便辍学了，现在都没有固定的工作。

在我和小林的咨询过程中，我记忆最深刻的一句话就是他第一次来咨询的时候，挣扎了很久了才开口问我的一个问题：“邓老师，你说手淫是不是不道德的？”而这个问题的由来

在追溯小林的过去中得到了答案，在他 13 岁的时候，出现了手淫的行为，但是他自己却认为这个行为是不道德的，是坏人做的，于是便陷入了控制、控制不了，自责又控制的严重内心冲突中，结果从此脑袋里变充满了各种色情的想法，再也摆脱不掉。而当我回答他的问题，说手淫是非常正常的行为的时候，我只看到他深深的舒了口气，绷紧的脸这才松弛了下来。也就是从这之后他停止了对手淫的批判和压制，症状一下就好了一半。

青春期是强迫症发病的高峰期，很多强迫的朋友都是在这一时期发病的。而之所以这一时期的发病率这么高，这和青春期的心理和生理的发育有关。因为这一时期，我们人将正式地面对自己的性欲望和性行为。

在我咨询的有强迫的朋友身上，他们很多人在青春期在面对性的问题上，都有过强烈的焦虑体验和思想包袱。更有部分的朋友，就如小林一样即便现在已经成人了，他们在咨询中都还要问我一个问题，就是手淫到底是不是不道德的，对身体有伤害吗？

性是人本能，而手淫的行为则是缓解性冲动一种非常正常方式，只要不过度根本就不会伤害身体。但是由于传统和错误的性观念，比如性是肮脏的，不道德的，下流的和手淫会影响身体健康的等有些根深蒂固，所以当青春期的孩子在有了手淫的行为后就会立刻产生强烈的自责感和自卑感，害怕自己会受到什么惩罚，或者会影响身体健康，又或非常害怕别人发现自己手淫的不道德行为。从而为了摆脱这些，他们就有可能想完全控制自己不手淫，压抑自己正常的欲望。两千年前孔子就说过“食色性也”，性作为人的本能，是不可能完全控制，所以一但有了手淫的行为后，就会更加的自责和控制，从而陷入了严重的自我对抗和自我挫败里。

所以精神分析又认为强迫症实际上就是患者朋友自己与性本能对抗的象征而已，这是有道理的。

四、总结

通过上面的分析，我们现在可以得出一个结论：强迫症产生的心理根源是由于安全感的缺失和对自我的不接纳（自我对抗）。而症状的产生则是在这个内在的必然的心理原因的基础上遇到了外在的偶然事件而引发的连锁反应。

由此我们又可以得到一个强迫症心理的发展公式：

后天环境因素（父母的教育/心理创伤）导致的缺乏安全的人格特征

——>

人格特征所表现出的面对生活的心态和行为（完美主义/逃避/ /过度担忧等）来处理这些生活的问题和事件

——>

陷入了自我挫败和自我对抗的内心冲突中，对现实的自我不满，产生自卑、悲观和自我怀疑，安全感更进一步缺乏

——>

生活中不断的新问题和困难的出现，强烈的焦虑，内心强烈渴望立刻摆脱问题，获得安全感，变本加厉地继续重复以前错误的面对生活的心态和行为

——>

过度自我关注，以至于将某些正常的行为和思维由于认识的不足而错误地做问题去排斥和抵抗

——>

陷入了错误的斗争和排斥的解决轨道之中，越解决越焦虑，越焦虑越解决的恶性循环

——>

强迫症

明白了强迫症的心理发展过程，我们就可以知道强迫症的本质是什么了，其本质不是那些千奇百怪的强迫思维内容和强迫行为动作，因为这些只是表面的问题，而真正的实质是我们内在的人格（俗话说的性格）特征和我们合理而有效的处理生活的能力上出了问题，从而才导致了我们的陷入了错误的心理怪圈之中。

因此强迫症可以说是病，也可以说根本就不是病，很多都是“天下本无事，庸人自扰之”，自寻烦恼而已。

而知道了强迫症的本质，那么我们的改变也就有路可寻了，概括地说我们首先要做的就是接受症状，因为排斥症状只会让我们越陷越深；第二就是接受自己，因为我们之所以排斥症状，那因为我们在排斥我们自己。第三就是在接受自己之后，那么我们才会找到正确面对和解决生活的问题，使我们在生活中活得正性的经验，从而增加自信，修复我们最深层次的安全感缺乏的问题。

第三章：森田疗法指导集锦

森田疗法，是日本心理学家森田正马先生于1920年创立的适用于神经症的具有东方特色的心理治疗方法。森田正马先生自己从小就患有多种神经症，所以他的理论和方法不是实验观察的结果，而是他自身神经症的痊愈体验和多年来临床实践的经验总结。

森田认为我们人之所以患有神经症，这和我们人格中的疑病素质有关，对身体和心理方面的不适极为敏感。而过敏的感觉又会促使进一步注意体验某种感觉。这样一来，感觉和注意就出现一种交互作用。森田称这一现象为“精神交互作用”，认为它就是神经质产生的基本机制。

森田疗法的基本治疗原则就是“顺其自然，为所当为”。顺其自然就是接受和服从事物运行的客观法则，那么它就能最终打破神经质病人的精神交互作用。而要做到顺其自然就要求病人在这一态度的指导下正视、接受各种症状的出现，把心思放在应该去做的事情上。这样，病人心里就没有动机冲突了，从而痛苦也就减轻了。

以往我国发行的森田疗法的书籍大多是翻译的日本著作，且没有专门针对强迫症指导书籍。本章的内容是笔者在多年的临床咨询与辅导累计的经验总结，主要是探讨森田疗法对强迫症的指导，其中有些内容对森田疗法进行了补充和扩展，加入了心理分析、认知，以及佛道的思想，使之更容易理解和全面。

1、此顺其自然非彼顺其自然

森田疗法是治疗强迫症比较好的方法，"顺其自然，为所当为"是森田疗法的精髓所在，而如何正确地理解"顺其自然"这四个字则是治疗是否有效的前提条件。

在现实生活中，很多的患者朋友对"顺其自然"的理解都是不够深或是错误的，因而造成森田疗法对他们的治疗毫无效果，甚至使他们对森田疗法本身是否有效都产生了怀疑。究其原因，其实主要是他们只是从字面上去理解其含义，以为"顺其自然"就是"任其自然"，就是对自己的问题不加任何控制，痛苦就让其自己继续沉迷在痛苦中去所造成的。如强迫观念的患者，他可能就会错误的认为"顺其自然"就是让自己一直强迫思考下去。

要正确地理解"顺其自然"首先我们要弄明白什么是"自然"，既你要知道什么是"自然规律"。比如白天与黑夜的轮回、天气有晴也有雨，这些都是大自然的规律，它是不能人为控制的，我们人必须遵循、接受这些规律才会过得快乐。倘若人整天都抱怨为什么会有黑夜，或者认为下雨是不应该的，那么就违背了"自然规律"，结果肯定是自讨苦吃。

而我们人本身也是存在一定的自然规律的，比如情绪，它本身就有一套从发生到消退的自然规律。你接受它、遵循它，它很快就会走完自己的规律而结束，反之则不然。举例来说，比如你马上要参加一个重要的考试，这时你感到焦虑、紧张，其实这是非常正常的心理反应，如果你不去管你的情绪，它很快就会消失或者转化为你努力复习的动力，而倘若你认为自己不应该出现紧张或焦虑，与它对抗，那么你就违背了情绪的"自然规律"，焦虑、紧张就会越来越严重。又比如说一个社交恐怖症的患者，性格内向，他和陌生人说话时感到紧张和不自在。他觉得不应该如此，非要在和陌生人面前故意表现得不紧张，其结果是他越来越紧张，以至于到现在看到熟人也开始紧张了。而他之所以会发展到现在的这种症状，其原因就是他违背他自己的"自然规律"。他的性格是内向的，而内向的人的特点就是腼腆和害羞，和陌生人谈话，肯定会出现紧张、不自在的心理反应。而他自己却不接受自己的"自然规律"，非要和"自然规律"对抗，结果必然会痛苦不堪。

人本身还有一个自然的现象是古怪的、可怕的、肮脏的念头和那些美好的、高尚的和愉悦的念头一样是必然会出现在我们的脑海里的，在这里我们暂且把它称作杂念，而杂念也和情绪一样，它也有自己的一套从发生到消失的规律。倘若你接受它存在，并知道它是毫无意义的"杂念"，不理睬它，那么它将不会影响你，很快就消失了。反之，你认为它不该出现，去过度注意它和它辩论、排斥等，那么你就会被它束缚。例如一个品学兼优的学生，上课的

时候，他的头脑里突然出现了一个杂念——我要把老师杀了。这个念头使他非常的害怕，他觉得自己不应该出现这样的念头，他觉得自己太可怕了，所以就不停地自责和想为什么自己会出现这样的想法，从而对这一念头形成了强迫。这个学生之所以会出现这个念头，其实原因很简单，就是因为他的老师平时对学习要求非常严格，以至于给他造成了很大的心理压力。这个念头的出现其实就是这个学生的潜意识对压力的一种发泄。在这里，首先让学生明白其潜意识的过程，同时也让他明白杂念是必然会出现的道理，是正常的，那么他有可能就不会那么在意这个杂念了，从而合理地调节自己压力，避免强迫观念的形成。

上面讲的是"顺其自然"中"自然"这两个字的含义。那么怎么样才是正确的"顺其自然"呢？其实也很简单，那就是在认识的"自然"的前提上，不去在意那些有"自然规律"的情绪或杂念。举一个形象的比喻，比如我们把平静的湖水比做是我们的思想，而把向湖水里投石所引起的涟漪比喻成影响我们的不良情绪或杂念。那么你说我们要怎样才能制止涟漪不断的产生呢？是继续向湖水投石头还是根本不用去管它能制止涟漪呢？答案当然是不再投石，根本不去管它。这根本就不用去管它就是"顺其自然"。

当然为了能让"顺其自然"对你的问题产生效果，就得结合"为所当为"，因为这八个字是连成一体，不能分开的。也就是说，你在"顺其自然"的同时，还得把自己的注意力放在客观的现实中，该工作就去工作，该学习就去学习，该聊天就去聊天等，做自己当前该去做的事情去。当然也许刚开始的时候，那些困惑你的观念、杂念仍旧会出现，让你感到痛苦，但只要相信它们是迟早会自然地消失的，不去管它，并努力地去做好现实生活中该去做的事情。那么，那些杂念、情绪就会在你认真做事的过程中不知不觉地消失了。

2、强迫症难治的两点原因

强迫症是一种比较难治的心理问题，它带给人的痛苦是非亲身经历者难以体会的。在现实中，很多强迫症患者都在选用森田疗法来治疗自己的强迫症，但治疗的效果有时却是差强人意的，当然这并不是森田疗法不好，而是由于没有正确地理解森田的精神所导致的。以前我曾写过一篇《此顺其自然非彼顺其自然》来说明“顺其自然”的真正含义是什么。这里我将再分析一下除了没有正确理解森田精神之外的强迫症难治的另外两点原因。

1、 人都有强迫倾向

强迫症患者心中最大的愿望可能就是希望自己的头脑里再也不要出现一丝一毫的强迫观念了。这个想法虽然是美好的，但同时也是危险的，因为没有一丝的强迫观念是完美主义的想法，它会为你以后从强迫症的旋涡里走出来埋下一个隐患。

在现实的生活中，我们每一个人都是会遇到一些挫折、不顺和需要做出选择的事情，而这时，我们每一个人都会为此烦恼，会不断地在头脑里反复地想该怎么样处理这些事情，特别是当我们面临重大选择的时候，有可能这种反复地想会持续得更久，其实从另一个角度来说这种反复地想就是一种强迫，所以其实我们每一个人都是有强迫倾向的，只是更多的人他们在事情解决之后，强迫也就跟着结束了。例如一女孩子失恋了，她很长一段时间都为此痛苦，每天都在想却总想不通为什么男友要和她分开，你说她这是强迫吗？不是，她只是失恋的问题而已。

所以有强迫症的朋友应该放弃不要一丝的强迫观念出现的完美主义愿望，因为你抱着它不放，生活中这些必然而正常的强迫就会与你的强迫症结合起来加重你的症状，这也是为什么强迫症难以跟除的原因，因为强迫是人人都有，但它与强迫症是不同的，而倘若你把正常的强迫都驱除，那就陷入另一个旋涡中了。

其实强迫症给我们人最大的痛苦不是强迫的观念或行为，而是伴随着这些观念和行为出现的焦虑、紧张和不安的情绪。你不访想一想，如果你的情绪是平静的，甚至是愉快的，那么即便是反复地想问题的症状依然存在，你还会有以前那么痛苦吗？所以要想走出强迫症就不要将症状视为大敌，而要接受症状，只有这样，你才不会把症状看得那么重要，症状不重要了情绪才会平静，而只有情绪平静了才会反过来使症状得到缓解和消失。

2、强迫的泛化

强迫症有个特点就是容易泛化，也就是说最开始我们强迫的只有一个观念，但到后来，强迫的观念越来越多，它们可能是同时强迫，也可能是一个替代一个地强迫。强迫泛化的原因首先得有人格说起，一般来说患有强迫症的人都是比较内向的，同时又完美主义、敏感和固执的。而在患上强迫症后，由于症状的原因使得原先人格成份中的敏感跟加敏感，所以产生泛化。当然如果从认知行为的角度来说是因为形成了一种强迫的习惯，一个内在强迫的思维模式被固化了。而从心理分析的角度来看，泛化其实就是最初的心理冲突持续得不到解决的一种延续和扩展的表现。

那么我们要怎么样来防止强迫的泛化呢？答案很简单，首先我们要意识到泛化的存在，当出现泛化的时候，不用去理睬和排斥这些让你反复想的观念，而应该该做什么就去做什么，

那么泛化就不会影响你。当然有的时候这些泛化的强迫观念表面上看是很正确的，给人的感觉是不去想是不行的，但你要记住，这正是症状诱惑人的地方，这是个陷阱，只要你一去反复想它，那么你就又陷入了强迫的怪圈。

为了让大家对泛化理解清楚，下面我将举例说明：比如某人他的内心很自卑，他总是认为自己说话做事都很差劲，而同时他有幻想自己应该是一个什么都好，样样都行的人，而这种内在的冲突长期得不到解决，于是便演变成了反复地强迫别人是不是觉得他很怪，而这个冲突也同样持续得不到解决，于是他又对其他事物产生了强迫，如他在看关于人体科教片的时候，他突然冒出了一个念头，就是我们人要分男人和女人两种性别，于是他又反复地思考这个问题，而后，他在出门后又突然想到门是不是没有锁好，于是又强迫地思考这个问题，以此类推，强迫的东西就越来越多，而这些其实全是强迫的泛化造成的。倘若事先他就知道强迫会泛化，那么当他出现泛化的时候就会觉察和认识到原来不是这些问题（人为什么分男女两种性别等）有什么意义，而是症状（内在的冲突）在泛化，这样他的心里就有底了，内心的焦虑情绪会减少很多，同时也为能顺其自然，不去在意这些症状，而去为所当为找到了一个塌实的理由。

3、森田疗法治疗失眠

失眠，是困扰现代人的一个普遍问题。而导致失眠的原因有两种：生理因素和心理因素。生理因素是指由于躯体不适、疾病或创伤的疼痛而导致的失眠；而心理因素则是指那些由心理困惑导致的失眠。在现实生活中，由于社会的压力越来越大，由心理因素而导致失眠的人越来越多，已成为失眠患者的主力军。

由心理因素导致失眠的人，最初阶段主要是为一些困惑自己的事情烦恼、担心、焦虑而产生的失眠。就这一阶段而言，还没有多大的问题，因为我们每个人在生活中都会遇到一些困惑的事情，为之失眠是再正常不过的事了。这种情况的失眠一般会在一周之内就会好转。但如果这时由于人们对睡眠知识的不了解或采取了一些错误的心理应对方法，那么失眠将进一步严重，这时造成人失眠的主要原因将不再是先前那些烦恼他的事情，而变成了另一问题：要是自己再睡不着怎么办？也就是说失眠原因变成了因为担心失眠本身而造成的失眠。处于

这一阶段的人，往往会对夜晚会产生一种恐惧感，有时甚至看到床都会产生焦虑的情绪。

在这里我将向大家介绍如何运用日本的森田疗法对由心理因素导致的失眠进行治疗的方法。

1、首先要对失眠本身有正确的认识：就象前面说过的，我们每个人在生活中或多或少地都会遇到一些困惑的事情，为之失眠是正常的现象。所以当失眠出现时，我们不应该强迫自己尽快克服失眠，因为你越是努力克服，你的精神就越集中，你就越兴奋，而一兴奋你又会怎么睡得着呢？所以我们正确的态度就是要以平静的心态对待失眠，接受失眠，甚至是享受失眠，不去想它，不去管它，不把失眠当问题，那么失眠反倒不会成为困扰你的问题。

2、就是要知道睡眠的规律：睡眠是一个自然的生理现象，它有一套规律来让我们每个人进入梦乡，所以当你烦恼而睡不着的时候，你根本就不用去担心睡不着的问题，只要你静静地躺在床上闭上眼睛就行了，睡眠会自然而然地引领你睡着的。这就是为什么我会在前一条的最后说不去想它、不去管它的原因。当然进入梦乡的时间长短是因人而异的，但不管长或短，你只要记住不去管它，不去想它就对了。如果这样都还是睡不着，也没有什么，可以起来做做其他的事情，或者听听音乐，做做运动等都可以，困了再躺下也行的。

3、就是要知道睡眠时间的长短到底会对人有什么样的影响，因为我们很多时候担心自己睡不着的一个重要因素就是害怕没睡好会对明天的工作、学习和对自己的身体健康产生不良的影响。其实就睡眠时间而言，长短是因人而异的，有些人需要晚上睡上10小时，白天才有精神，但有些人只需要4个小时就够了，甚至更有甚者2小时就够了。不过经过科学的研究，一个成年人平均每天需要5小时睡眠时间就够了，所以即便是你晚上没有睡足5个小时，也没关系，因为第二天中午你还可以午休。至于对身体健康的影响，可用一句话来概括：这个世界上还从没有哪个人是因为失眠而死掉的。

4、就是睡眠最好要有一定的时间规律，平时没事的时候，特别是失眠期间，不要白天有事没事就躺在床上。而应该该工作就工作，该学习就学习，到晚上该睡觉的时候在上床睡觉。

以上四点，如果你能深刻的理解和坚持运用，那么对你的失眠一定会有所帮助的。

4、强迫症该用心理治疗还是药物治疗

强迫症是神经症的一种，它的主要症状是以反复出现某些观念和某种行为为特征。它的发病原因至今还是个谜，不过我们现在能够知道的是它的发生总与人的性格特征、曾经的心理创伤、性方面的问题以及应激事件是紧密相关的。

目前在治疗强迫症的临床中，主要有两种治疗倾向，一是主张用药物治疗，第二是用心理治疗，但是到底那种治疗倾向才是比较有效的呢？

笔者在以往的治疗中曾接待过一些强迫症患者，他们其实在很早之前就开始到处寻医治疗自己的问题了，但是至今都未治愈，最长者有10多年的治疗史，掀起原因主要是他们以前都是单纯地用药物治疗。

我们知道强迫症的起因主要是心理因素，如个体的完美主义倾向，敏感内向以及错误的思维模式或思维习惯导致的。药物治疗主要是通过调节大脑的生理机制来达到治疗的效果，所以药物它并不是针对强迫症的病源来进行治疗的，因而它是治标的，其作用只能是暂时的控制症状，而无法达到治愈症状。中国有句古话叫“心病还需心药医”，所以对强迫症的治疗应该要以心理治疗为主，纠正其个性缺点和错误的思维模式或习惯才是治本。

不过在这里我要提的一点是，倘若针对比较严重的强迫症，在治疗初期单独地使用心理治疗也是有弊端的，因为心理治疗一般都需要患者花一定的时间去理解和实践治疗的理论和观点才会有效果。而强迫症的症状一旦爆发，如果患者对心理治疗的理论或观点还没有真正的理解，那么就会造成心理治疗的失败，从而使患者对心理治疗丧失信心，导致他今后不再治疗或去寻求单纯的药物治疗，其结果必然是久治不愈。

所以治疗强迫症，正确的治疗方法应该按其症状的严重程度来分类治疗：对症状比较轻的患者可以直接用心理治疗就可以治愈，而不必使用药物；而对于症状比较严重的患者，比较有效的方法应该是在心理治疗为主的情况下，辅助地使用药物。大概的治疗程序如下：在治疗初期，可以适当地服用一些药物来控制 and 稳定症状的发展，同时配合心理治疗。而当患者在实践中逐渐获得心理治疗的效果后，一方面继续心理治疗，另一方面则应该逐渐地减少药物，并最终停止药物。

5、接纳症状

其实不论是强迫症患者还是其他心理疾病的患者，首先要做到的就是接纳症状。当然我能够深深地体会到那些症状给患者朋友们带来的痛苦，也深深地知道患者朋友们心中那种迫切希望自己能够尽快好起来的心情，所以他们对症状的不接纳、自责，甚至是憎恨这些是可以理解的。但是我想说的是，虽然这些可以理解，但如果你真的这么做了，却是和你尽快想好起来的初衷、愿望是背道而驰的。

这里我将打一比喻来说明为什么接纳症状才会真正地让自己尽快地好起来。比如说，我们的手部或脚部有个地方被擦伤了，留下了一块血液凝结的伤疤，你说我们应该怎么做才会让这块伤疤在我们的身体上消失呢，正确的做法其实很简单，就是接受它，根本不用去管它，因为等到这块疤痕下的皮肤完全愈合后，它自然会脱落而消失。

而倘若我们把这块疤痕比做强迫症，那么现实生活中我们的强迫症患者们又是如何对待这块伤疤的呢？他们是不断去抠这块伤疤，恨不得瞬间就把这块伤疤永远地去掉，但这样做的结果又如何呢？其结果无非就是越抠越流血，越抠伤疤越大。而最终强迫症也就这样被患者紧紧地抠住了。

所以，面对已经出现的症状，我们唯一能做的，也是唯一能使我们好起来的做法就是接纳它，不把它当会事情，那么症状就会在我们这种容纳的心态中减轻很多，并且就会顺其自然地逐渐消失。

6、为所当为

如果要选出森田疗法中最有效的治疗理论或观点，我想非“为所当为”莫属。那么什么叫“为所当为”呢？简单讲就是认真地做你该做的事情，比如吃饭、睡觉、聊天、学习、娱乐、工作、逛街，扫地、洗衣服、修理东西等等，这些都是你该去做的事情。

仔细想想强迫症患者与正常健康人的区别是什么？其实他们之间最大的区别就在于强迫症患者忘记了“为所当为”，忘记自己该去吃饭、睡觉、聊天、学习、娱乐、工作、逛街，扫地、洗衣服、修理东西等等等等，而是把自己的所有注意力都全都放在了内心中的一个念

头、一个情绪中，所以所以久而久之，他们的心理就形成了一直恶性的、喜欢固着念头以及情绪的习惯，因此强迫症就这样产生了。

而我们正常的健康人呢？他们之所以没有得强迫症，则是因为他们是一直在“为所当为”，他们的注意力不是关注在某一个念头以及某一个情绪上，而是关注在现实生活中他们应该去做的一些事情上，所以强迫症就不会发生在他们身上。

那么反过来，我们要怎样才能消除强迫的症状呢？不言而喻，从现在开始，你就得“为所当为”，既立即得把自己的注意力放在吃饭、睡觉、聊天、学习、娱乐、工作、逛街，扫地、洗衣服、修理东西等等这些你应该去做的事情，并努力把它们做好，同时根本就不用再去理会自己的些症状，那么久而久之，就会改变那种恶性的、喜欢固着念头以及情绪的习惯，所有的强迫症状也就会在你“为所当为”中自然而然地消失了。

7、完美是把双刃剑

强迫症等神经症患者的人格特征中有一条就是完美主义。他们除了对外在的事物要求尽善尽美外，在内心的深处也总是认为自己的完美的，是优秀的人。当然认为自己优秀并没有错，这是一种很好的自我评价，会增加一个人的自信；而追求外在事物的完美其实也是人类社会发展的动力，可以说如果人们没有追求完美的愿望，社会也就不会进步了。

可是既然追求完美是有好处的，那为什么一些追求完美的人们最终却得了强迫症呢？原因很简单，因为完美把双刃剑，适当的完美是可以促进一个人发展，而过度的完美，既过度到偏执、狂妄和不切实际的完美只能阻止一个人的发展，很不幸的是，强迫症等神经症的患者身上往往都有过度完美的倾向。他们对自己评价往往是与现实的能力严重脱节的，当然这里指的脱节并不是说他们是完全没有能力，而是说他们把潜力和能力搞混了（潜力是指未来发展可能达到的能力，而能力是指此刻你就已经拥有的实力）他们往往认为自己现在已经是潜力完全发挥出来的一个完人了，可以一步登天的。所以，他们在脑海里常常会有这样一种想法：我是一个凌驾于众多平凡人之上的人、我是天才等等。

正由于这样，因而他们会苛刻地要求自己，不允许自己身上有一点的瑕疵，所以非常地重视自己在他人眼中的形象，常常对自己表现出的不足和缺点自责。倘若他们长时间都无法

改正自己的缺点，其实可以说是他们不论怎么努力都是无法改正自己的缺点的，因为他们的要求是要自己做一个完美无缺的人，而这个世界上有完美无缺的人吗？没有，所以他们必定会陷入自责、抱怨、自怜的恶性循环中，久而久之就会形成社交困难和障碍，因为他们无法面对自己在他人面前是一个有缺点的人和不如他人的人。

而这时如果再加上一些成长过程中的心理问题，如心理创伤、性心理问题等或认知偏差，还有就是敏感，内向等性格特征，就极有可能出现强迫症、焦虑症、抑郁症、恐怖症等神经症。

所以要想走出强迫症等神经症痛苦，就必然要改掉过度追求完美的人格特征，其方法就是客观的看待问题，要认识到**世界上没有完美的事物和人，我们只能接近完美，而不能做到完美**。同时不要以完美的标准来要求自己，允许自己有缺点，因为任何人都有缺点，总之一句话就是要学会善待自己、宽容自己和接纳自己。也只有善待、宽容和接纳自己后，内心才会从冲突中平静下来，这样才可能走出强迫症。

记得森田正马先生曾说过，患有神经症的人都是优秀的人，也只有优秀的人才可能患有神经症，他们与其他那些优秀而健康的人的区别就在于神经症患者是发挥出了起优秀的短处，而优秀而健康的人却是发挥出了优秀的长处。

这真是金玉良言啊，值得我们好好地反思！

8、多想少做与少想多做

对强迫症的解释，其实可以用多想少做与少想多做这两个简单的名词来解释。

一个人为什么得强迫症呢？因为他想得太多，做得太少。我想这一点没有人会反对吧，强迫症患者可以好好地想一想，你自己是不是一天到晚把90%甚至更多的时间都花在想那些无聊而没有答案的问题上，而对吃饭、学习、工作、玩耍等等这些现实的事情是一点都心不在焉呢？

而一个人为什么没有得强迫症呢？因为他最多花50%的时间在想，还有50%的时间在做事情，当然甚至是60%、70%、80%、90%都是在做事的，并且对所做的事情都充分投入进去。

所以，可以说强迫症患者和健康人之间刚好是两个反方向，一个是多想少做，一个少想多做。因此其实要想治疗好强迫也并不难，只要你像健康人一样少想多做就行了。

9、放弃治疗

都说森田疗法是放弃疗法,意思就是说只要你彻底地放弃治疗,那么你的神经症也就好了.的确这句话说得非常有条理,可以说是精髓之言。于是很多的患者朋友就抱着这句话去放弃治疗了,强迫就让它强迫,就让自己沉溺在强迫的症状中,结果到头来放弃治疗不但没有治疗好自己的问题,反倒是越放弃越强迫。

之所以如此,完全是由于患者朋友的以偏概全,抱起半边就走思想导致的。他们只是从字面上去理解放弃,而没有深刻地考虑过怎样的放弃才是真正的放弃。

其实要想真正的放弃,有个前提,就是首先要接受你的症状,承认症状是你身体的一部分,并接受你现在状态就是正常的状态。为什么呢?因为你只有完全地接受你的症状了,把它当做你身体的一部分,那么你才能对症状不敏感,才会使你的注意力更容易地放在客观现实中你该做的事情上,举个例子来说,你说谁会对自己身上长了两只手而困惑呢?因为每个人都有两只手,这是正常的,所以你不会去在意它。因此,你只有接受症状的正常,那么你才会真正放弃对症状的过多关注而达到真正治疗的作用,无为而治就是这个道理.而倘若你没有首先接受你的症状,那么症状对你来说,就是身体的一个异物,而我们人对身体异物本能反应就是排斥。所以在排斥的前提下,你说你的放弃是真正的放弃吗?在这种前提下的放弃其实是一种压抑,是对症状另一个角度的关注和抵抗。所以大家要想放弃治疗,首先就要接纳症状。

当然,放弃治疗也不是叫你什么都不做,全都放弃了,在现实中我们也发现了这样的患者朋友,就是他们不但把症状放弃了,把生活也跟着都放弃了,自己说是把人生看透了,而实际上是消极的任凭自己随波逐流,虽然最后症状好了,但是对生活也同样没有兴趣了,觉得生活没有什么意义,而这有是陷入了另一个极端。

真正的放弃治疗,是放弃对症状的抵抗和关注,但同时你得去做自己该做的事情,去好好地,合理而有效地过自己的生活,追求自己的理想。总之一句话就是:对症状消极点,

对生活积极点，这样你才能走出症状的同时，发现生活的好，积极的生活。

10、症状外的陷阱

有许多强迫症患者朋友都曾问我这么一个问题,说他们对森田疗法是理解正确了的.但为什么自己的强迫症还是反反复复地无法根除呢?关于这一点我想说的是,虽然你们理解正确了,也去实践了.但是你们却没有注意到症状外的陷阱,所以你们无论走多远始终都会被陷阱给拉回到症状中去的.

那么症状外的陷阱是什么呢?陷阱有两个,一个是所谓的理性,二便是纵容.

我们知道强迫症患者其实是很聪明的,思维能力强,并且非常地理性,不过他们的理性是和完美主义结合在一起的,所以他们才会非要把没有答案的问题在大脑里理性地搞清楚.本来在接受治疗后,顺其自然,为所当为实践得好好的,症状也好了很多.但是就在这个关键时期,强迫症患者所谓的理性却也开始复苏了.他们会在没事或冷静的时候偶尔地想一下,其实以前强迫观念中的某些东西其实还是有点道理的.

这里我举个例子来说,比如有个人的强迫观念是担心自己天花板上的吊灯会掉下来.他会想:“以前确实是多想了,没有意义.不过仔细想一想,这个世界上没有百分之百的牢固,还是有可能掉下来啊,只不过几率很小-----.”这时他可能意识到自己快陷入强迫了,于是就停止去想灯的问题.但他的“理性”会立刻告诉他:“这个世界上没有百分之百牢固这句话是绝对正确的啊,”于是他的心中立刻就有了一种非想不可,不想自己反倒是错的念头逼着他去想下去,结果症状就这样又恢复了,而实际上这还是内心**的强迫的思维习惯和完美主义在作怪**.

而所谓的纵容,我称它为吃饱了没事干,没事找事.有时候我们的强迫症患者由于症状缓解了很多,所以心情特别的开心,于是他可能会做出这样的事情来,就是对以往的症状进行炫耀,故意地再去去想以前强迫的观念,好像是要告诉症状他可以摆脱它了.而实际上这么做是非常危险的,常常容易想着想着就又想成症状了.

所以,在治疗强迫症的过程中一定要注意这两个陷阱.针对理性的陷阱,具体的做法其实很简单,就是不论某些理性的思想是多么正确,记住,只要是和强迫的观念沾边的,统统

都不用去管，做自己该做的事情去。即便自己感到不去想是错的，非要去想不可，也不去想了，因为这正是陷阱诱惑你的地方。你挺住了你的强迫也就好了，否则就又陷入症状中去了；而针对纵容这个陷阱的具体做法也很简单，就是不要纵容，把自己的高兴劲投入到自己该做的，对自己的生活真正有意义事情上去吧。

11、痊愈的含义

强迫症患者最大的愿望无非是痊愈了。那么到底什么是真正的痊愈呢？如果你认为是症状的完全消失，那么我敢肯定，你将永远强迫，因为真正的痊愈并非如此。

我们知道其实强迫症患者之所以强迫，其原因就是违背自然，把很多正常的问题当做是不正常的对抵抗和排斥，所以才强迫的。举例子来说，比如一个男人在街上看到漂亮的女人，于是这个男人产生了想与这个女人亲密的念头。其实这是非常正常的心理反应，任何一个生理正常的男人可能都会出现这样的想法，但强迫症患者却不一样，他认为自己不应该这样的想法，认为自己这样想就是不道德的、龌龊的，于是就去压制这个念头，而其结果就是他得了强迫症；又比如说一个人他在与他人谈话时，总是在想自己该怎么样来回答别人的问话，并认为自己不该有这样的想法，认为有这想法是不正常的。而其实呢？我们每一个人在与别人谈话时候，都是在不停地思考如何回答别人的提问，只不过正常的人是在无意识地思考，而之所以无意识地思考，是因为它就跟我们的呼吸一样，是自然发生的过程，根本就不需要我们人主动去控制的。而强迫症患者由于缺乏认识，却非要把这种正常的、无意识地思考揪出来，当做不正常的，所以不强迫才怪。

所以，强迫症患者认为的症状，拼命想克服的东西，其实是我们每个人身上非常正常的、必然的东西。而这些东西是和我们人的吃饭、睡觉、呼吸等是相同的，你说又怎么能彻底祛除这些呢？只要是活着的人，我想都不可能。

所以真正的痊愈并不是祛除症状，而是接受症状的正常性。让原本正常的东西恢复正常，你就不会对它排斥和关注，你的情绪也就平静了，你也才会把自己的精力放在你该做事情中，所谓的症状也才会在你做事的过程中彻底地消失而痊愈了。

12、觉知症状

症状之所以难以消除，除了症状本身确实很顽固外，还有一点就是患者朋友缺少对症状的觉知，始终把症状中的所想，所担忧的事情，当做真的要发生的事情去对待，结果必然是沉溺下去。

而实际上我们只要能觉知症状，那么我们就能够很好地面对症状、摆脱症状。觉知症状的意思就是说当某一个引起我们不安的念头出现并持续地影响我们时候，我们一定要知道，此刻真正使我们不安的不是念头的内容，而是症状，这个念头本身就是一个症状，是这个症状在影响我们，使我们不安。

而要做到这点，我们还要明白的一点的是，到底什么才是我们的症状，这个问题其实很多人并没有搞清楚，所以才会陷入了恶性循环里。而实际上，我们担心的内容都是表面的，那不是我们的根本的症状，我们根本的症状只有一个，就是担心排斥担心的这个心理过程。大家好好想一想，你那么痛苦，其实就是这个担心、排斥担心的心理过程，在不停的换外在的包装（具体内容），而你之所以那么努力都走不出来，无非就是一天都去克服那些具体的内容去了，是吗？所以你一定要认识清楚，你所担心的那些内容其实是我们唯一的症状换的外在包装而已，你可不要被这些包装迷惑了。

我们能认识到这点，那么所谓的症状就无法再迷惑我们了，它将无法遁形。面对那些担心的内容，我们还需要去理会去管吗？管它今天担心这个，还是明天担心那个，都统统都不去管，接受不去管后的焦虑，同时自己做自己的去。那么我们就是以不变应它的万变了，从而把握的主动和根本的改变，摆脱了以前那种被强迫牵着鼻子走的状态。

13、森田疗法的意志释疑

强迫思维实际上就是患者在利用他们的强大意志反复地在头脑里思考或压制、抵抗那些引起他们不安的想法的出现。

森田认为，要想摆脱强迫，最好的方法就是顺其自然，为所当为，既接受这些症状的出现，然后不去管它，自己做自己该做的事情，那么这些症状就会在你做事的过程中自然地消失。

很多患者朋友在看了森田后，明白了症状的产生是由于用意志去执着和压制有关，但是他们同时也非常的疑惑，因为他们觉得森田疗法里不去管症状，做自己该做的事情实际上也是有意志的成分在里面的，他们害怕森田疗法里的意志会再次导致他们强迫，于是便对森田也恐惧起来，甚至由此导致了治疗的失败。

其实患者朋友这种对森田的疑惑本身就是一种强迫的症状，是一种对森田理论的强迫。要想摆脱理论的强迫与摆脱其他强迫的症状的方法是一样的，就是顺其自然，为所当为，这里我就不在具体赘述。

不过在这里我还是要讲一下关于意志的问题，森田疗法里确是有用到意志的，但这个意志是用在正确的行动上和实践上的，既在治疗的过程中要用意志去努力地生活，做自己该做的事情。强迫症患者很多时候，都是以情绪作为自己生活的准则，比如情绪不好的时候，他们就不想吃饭了、不想工作了等，这时如果你真的不吃饭了，不工作了，那么你就没有为所当为，必然很难走出强迫。所以这时你就要用意志让自己去吃饭，去工作，去做你该做的事情，并在这过程中真正地融入生活中去，只有这样才能渐渐地改掉以情绪为准则的行为方式。

综上所述，强迫症状中的意志与森田疗法中意志的区别就在于，强迫症是因为我们把意志用来在脑海里与自己做思想斗争，而森田疗法中的意志则是用在努力地做自己该做的事情上的。正所谓此意志非彼意志，大家一定好搞清楚啊，以免自寻烦恼。

当然用意志去努力生活与顺其自然并不是矛盾的，更不是对自然的压制，他们之间的关系一种相互的容纳，简单讲就是森田所说的带着症状去生活，是一种即便情绪不舒服，也要继续生活做自己该做的事情的态度。

14、接受正常,不想症状的疑问？

时常都有一些患者朋友问我这么一个问题：森田的书上说症状都是正常的，那么既然

症状是正常的，为什么我们就不能去想呢？

在这里我将把这个问题的答案写出来，以便更多的朋友祛除疑惑。其实森田所说的症状的正常性，是指的我们人头脑中出现的杂念的现象是正常的，是指的现象，而不是说的杂念的内容。

杂念之所以是杂念，那里因为它的内容本身是荒诞的、毫无意义的、肮脏的、恐怖的等等。所以如果你主动去想、去关注杂念内容的话，必然就会陷入一个永无止境的死循环中，久而久之就会形成强迫。

而之所以我们可以不去管，那时因为我们人在头脑中出现杂念的现象是有自己从发生到消失的规律的，根本就用不着我们的意识去管的。它就跟我们呼吸一样，自然的呼，自然地吸，杂念自然的出现了，自然也会消失。

你用意识去管了，反倒是违背了它的自然规律，结果肯定是自讨苦吃。所以面对症状，我们是不用去管它去想它的，你自己该干什么就去干什么，这样它就恢复了自然的规律：自然地发生，自然地消失，最终你根本就意识不到它了。

15、不为痛苦停住脚步

人生在世，痛苦何其多？

当然在主观上，我们每一个人都希望自己的人生是永远快乐的，没有任何痛苦。虽然这种理想是美好的，但和现实却是有差距的，有时你越是追求快乐，却越是痛苦不堪。因为人生不可能天天快乐，就如同人生不可能天天痛苦一样。

“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合”苏东坡的词却是人生最客观的写照。所以，要想真正获得人生的快乐，首先你就得面对现实：**人生是痛苦与快乐的结合体**。你如果接受这个事实，那么可以说痛苦就远离你一步了。当然，光这一步还是不够的，因为你只是接受痛苦，并不能让痛苦离开你。

日升日落、风云流转，时钟的秒针不停的跳动着，就如同我们的心脏跳动一样。这一切其实都是在解释着这个世界的规律，那就是这个世界每时每刻都在变化、运动着。大自然是我们最好的老师，所以如果你想让发生在自己身上的痛苦早日离开的话，你就得向自然学习，

尊崇自然的规律：不为痛苦停住脚步。

这里我得讲一个佛教的小故事，说是从前有师徒两个和尚正要过一条小河，当他们走到河边时看到有个妇女也想要过这条河，但是由于河水深及腰，且又湍急，所以这个妇女很是为难。和尚师父二话没说，背着妇女就过河了。到了河那边，和尚师父放下了妇女，继续和徒弟赶路。但过了很久，和尚徒弟始终心中不安，问师父说男女有别，师父不该背哪个妇女过河，但这个师父却对徒弟说：“我在过河后就把那个妇女放下了，你到现在还没放下吗？”徒弟恍然大悟。

当然这个故事佛教里的寓意是讲放下的。但我想说的是，这个徒弟之所以放不下，烦恼不安，是因为他违背了大自然运动而变化的自然规律，他为那妇女的问题停下了心的脚步，停在过去的那一刻，忘记了自己当下该做什么。

其实，我们大家可以好好的想一想，为什么我们长时间都走不出痛苦呢，是痛苦本身不愿意离开我们，还是我们为了痛苦停止了前进的脚步，忘却了我们自己该做的事情而让痛苦长存呢？

在面对痛苦的时候，我们很多人的做法是心情不好了，那就什么都不做了，不工作了，也不学习了，不与人交流了，甚至连饭都不想吃了，只是做那里发呆，美其名曰是为了想解决的办法，实际上这样的行为却是一种沉迷，是对痛苦的沉迷。

例如某人失恋了，她把自己所有的时间都放在了失恋的痛苦上，工作也不上了，也不玩了，也不说话了。结果不但没有走出失恋的痛苦，反倒得了抑郁症；又如我们的强迫症患者，为了一个偶然出现在自己思想里的观念，他能把自己所有精力都拿来关注和压制这个观念，也是同样不去工作学习了，不去做自己该做的事情了。结果必然是走进死胡同。

烦恼归烦恼，痛苦归痛苦，如果烦恼痛苦了，我们就什么都不做了，不管了，只是去关注烦恼和痛苦，这就是违背了自然运动变化的规律，就是停止运动，停下了自己的脚步，这样必然是沉迷于苦海之中，无法自拔。

所以，不为痛苦停住脚步的意思就是不论我们烦恼与否，痛苦与否，我们该做的事情，还是要去做。即要抱着即便烦恼痛苦，我也要做自己该做的事情的态度。这样我们就尊崇了自然的规律，不为痛苦停住脚步，痛苦自然就会在我们前进的步伐中不知不觉地消失和解决了。

16、什么是症状与症状的区分问题

强迫症患者若长期都走不出强迫，那么他们将变得异常的敏感，在生活中只要一遇到苦恼，特别是在思想上一想不通或困惑时候，都会不自觉地将这些困惑与强迫症状挂上勾，他们时时刻刻都在担忧和警惕强迫症状的到来，就仿佛草木皆兵似的。而在接受治疗后，他们也时常会疑惑一个问题就是分不清什么症状，什么不是症状？就像前面提到的，只要他们一觉得自己困惑和情绪不好的时候就把一切都归为症状。

其实不论是强迫症患者还是正常的健康人，他们都会在生活中遇到很多问题，也都会为此苦恼和烦忧，其实这是非常正常的，所以我们强迫症患者朋友首先要认识到这一点，不要把什么都往症状上靠。

那么到底什么才是症状呢？举例来说，比如有个患者朋友，他在经过一间房间的时候，看到桌子上有点脏，想去擦干净，但是这时他突然控制自己不去擦，因为他觉得自己去擦了就是症状，于是就那里在反复地想自己到底该不该去擦的问题。

他把这个困惑搞告诉了我，我问他，如果你去擦了呢？他回答说，如果他去擦了就不会想了，也不会反复擦，自己就会做自己该做的事情去了。

于是我又问他，那你为什么不擦呢？他说担心自己去擦的行为是症状。我对他说，其实你擦也可，不擦也可，都不是什么症状，擦了说明你的性格比较细心，不擦说明你比较粗心而已。而你的担忧，反复想自己该不该擦才是症状，又或者擦了之后，反复地擦那才是症状。

其实说实话，生活中一切都不是症状，都是自然而然的事情，症状都是你自己主观地发展出来的，你认为它是症状，那么症状就出来了，反之并不去管了，事情过了就过了，你也会继续地做自己该做的事情去了。

谈到这里，很多患者又会提这么一个疑问，就是我们是否应该去区分什么是症状？什么不是症状呢？该怎么区分呢，是仔仔细细掌握某种标准答案，时刻准备着来对照区分吗？这个问题，很多患者朋友都有。但我想说的是如果你去区分，那么你就错了，因为如果你去区分，那么你的脑子里装着的还是症状，况且我们每个人遇到事情和出现在脑中念头太多太多，你如果一一区分，不是把你累死就是再次陷入强迫的死循环中，况且有的时候，这种区分都会成为一种强迫。

那我们到底该怎么办呢？我们唯一要做的就是不论生活中正常问题还是的确是症状，我们都没有必要去管，根本就不需要考虑区分不区分的问题，继续做你该做的事情就是了，因为

正常的问题要解决,也只有通过行动才能最终解决,不是说想想问题就没有了.而症状就更不可能通过想解决的. 记住,只要你还在继续做你该做的事情,不是在那里呆呆地反复地想,反复地担忧,反复地重复动作,那么一切都不是症状,即便是症状,也都会在你继续做自己该做的事情的过程中消失殆尽。

17、切忌急切

强迫症患者普遍都比较急切,巴不得症状一下就没有了,马上就恢复健康了.他们的这种心情确实可以理解的,因为强迫症的确是非常非常痛苦的,可以说真的比死还痛苦。但是我想说的是,这种急切之心却往往是走出强迫症的一块大绊脚石.很多患者朋友之所以接受治疗后,又中断治疗,觉得治疗没有用,其实就是急切导致的.

俗话说“**心急吃不了热豆腐**”,治疗强迫是一个比较漫长的过程,在这个过程中会出现很多的艰难与困惑,例如对治疗理论的理解错误,症状的反复等.其实这是非常正常的.痊愈,其实就是在纠正理解错误和症状的反复的过程中达到的.

很多患者朋友都在读森田,觉得森田说的接受症状有道理,对自己有帮助.可是他们疑惑的是,我接受症状了啊,虽然有好转,为什么我就是不能彻底走出来呢?

这时,我都会问他,你真的接受了吗?如果你接受了,那你为什么还那么急切呢?

其实急切有两层含义:

第一就是完美主义的表现,就是希望所有的问题,都能在一瞬间完美地解决。但所有问题真的能在一瞬间解决吗?如果可以,为什么你还会强迫这么多年呢?

第二就是还是不接受症状,因为急切就是想快速地祛除,而你为什么想快速的祛除呢?因为在本质上,你始终还是把症状当异物,你根本就没有真真正正地接纳。而这也就是为什么你不能痊愈的原因了。

所以,在治疗的过程中切忌急切啊!

18、推自己一把

很多患者朋友都说陷入症状后真的是很难走出来,即便是已经意识到了自己陷入了症状,也是感觉自己一点也动弹不得.

这时,我会说,那你就只有推自己一把,立刻让自己行动起来,做自己该做的事情.他们会回答,我其实也知道啊,但我感觉自己真的好象没有这个能力啊,没有这个力量啊.这时我会说,你真的没有能力吗,没有力量吗?如果是这样你也不会得强迫了,因为当初症状出来的时候,你根本就不会去管,而你不去管,反倒是符合的自然规律.其实不是你没有力量,而是你把力量用错地方了,你在思维里长时间地反复地去压制和控制症状,就证明了你有很坚强意志和强大力量啊.你说那个常人能几年和十年甚至更长的时间来做一件事情呢?但你却做到了. 所以你怎么能说自己没有力量呢?你的力量只是用错了地方而已.

所以,想要走出症状的状态没有那么难,你只需要把自己一半的,甚至更少用在对抗症状的力量,努力的推自己一把,立刻去行动,做自己该做事情,那么你就走出症状了.而你的力量也因此用在正确的地方.

19、填饱肚子的道理

很多患者朋友之所以迟迟都走不出强迫症,其实有的时候并不是他们对森田的理论不理解或理解错了,而是在于他们太重理论而轻了实践.于是经常就可以看到这么一些患者朋友,他们在嘴上说理论是一套一套的,并且还说得非常的透彻,但是他们却仍旧是陷在症状里无法自拔。

在治疗强迫的过程中,正确地理解理论是很重要的,因为它关系着走的方向的正确与否,但是光晓得理论是不够的,因为要想真正地走出强迫唯有行动行动再行动。

其实这就好比我们人肚子饿了,大家都知道只有吃饭才能填饱肚子,但是如果我们只是在那里说只有吃饭才能填饱肚子的道理就能填饱肚子吗?答案是当然不能.要想真正填饱肚子,只有去行动,去找食物来吃。

所以，要想走出强迫，也就像我们要填饱肚子一样，唯有行动行动再行动。

20、为什么森田疗法使症状加重了？

一些患者朋友有这样的体会,就是他们在运用森田的方法应对症状后反倒感到症状加重了：强迫的念头越来越多或情绪也变得比以前更加的焦虑不安,甚至有的还出现了轻微的生理的不良反应。

这时如果他们没有在心理医生那里进行系统的治疗,由于不明因由,就很容易不知所措,害怕这种情况的发生,不知道这种情况到底是怎么了？而这一害怕就会使他们与森田的方法背道而驰,他们会更加地注自己的状态,而这样的结果必然是越关注越焦虑。而也就在这时，他们对森田疗法怀疑和否定也就跟着产生了.认为森田疗法根本就无法帮助他们,而再接下来，也就是因为这种对森田的怀疑，就有可能导致治疗的失败。

而实际上，我想告诉大家的是，在接受森田治疗的初期，症状的加重也是非常正常的现象,。因为强迫的症状实际上就是一种恶性习惯，当我们停止习惯时,这种习惯的惯性是必然会反弹的，因此就会导致症状的加重。但这种症状加重的时间却是有限的，因人而异，几小时到几天不等。

其实，走出症状的这个过程与戒烟的过程是非常类似的，很多戒烟的朋友都有这样的体会，就是刚开始戒烟的时候，那几天浑身都会感到非常的不舒服，其实这就是停止习惯后，惯性反弹的表现，而很多人没有把烟彻底戒掉，也就是因为他们无法接受这种不舒服，还有就是害怕这种不舒服会一直持续下去。而实际上你只要坚持住了，继续做自己该做的事情，不去管这种不舒服，不久之后，这种不舒服的感觉自然就消失了。

所以，强迫患者朋友们根本不需要害怕治疗初期的症状加重的问题，根本也不需要你去担忧，你只需要坚持继续做自己该做的事情就行了，那么症状必然会在你的坚持中自然减轻。

21、心动不如行动

俗话说“心动不如行动”，这句话是非常有道理的，而把它用在解释和治疗强迫症上也有异曲同工之妙。

其实所谓的症状在还没有发展成症状之前，一切的都是正常而自然的。但是后来为什么又发展成症状了呢？原因就只有一个，那就是你的心动了。你在心里自以为是地警觉到：“为什么我会这样，我不该这样，这是不正常的”。而接着你就会在心里去压制或长时间地关注这些你所认为的不正常的东西，却不知道这样恰恰陷入了症状开端。而实际上，只要我们心不动（当然，我们一般人很难做到不动的）或着动了，不为心中所担忧的，所怀疑的而引起的焦虑情绪停留，去行动，继续去做自己该做的事情，那么一切过了就过了，根本也就不会得所谓的强迫症了。

这就像一个人在走夜路，当他走进一条漆黑的巷子时，他突然害怕自己是否会遇到鬼，于是心理就很紧张，实际上有这种想法和焦虑的情绪是很正常的，每个人遇到这样的情景都有可能这么想，但我们的强迫症患者他们往往却认为自己不该出现这样的念头和焦虑的情绪，会认为自己出现了这些就是懦夫，于是就拼命地去压制。所以当他们走出巷子后，也会反复地想自己为什么要出现害怕的心理，以及强烈地抵抗先前自己所出现的行为和情绪，结果，强迫症状也就在他们的不停的“心动”中产生了。

而实际上只要走过这条巷子，那么我们的焦虑情绪自然就会逐渐地减少，我们只需要去行动，继续做自己该做的事情，事情过了，也就过了，什么也不会发生。所以心动不如行动。

而对于那些已经陷入症状的朋友来说，他们之所以始终都还没有走出症状，有个最大原因就是他们仍旧是在心动中，症状出来后，他们总是习惯性地把所有的注意力放到心里，想把症状想清楚，而实际上，如果症状是可以想清楚的，那么这个世界上就根本不会有强迫症了。而对于森田的治疗方法，他们也是一如既往地心动中，认为顺其自然，为所当为是可以想出来的。以为可以通过在心中理解森田的真谛就可以治疗强迫了。而实际上，即便是你把森田的理论在心中是理解地如何深刻，也是没用的，因为森田的真谛是实践，而不是在心中理解。你只有行动了，那么你就顺其自然和为所当为了，也才会在实践中体会中森田的真谛。

所以心动不如行动！

22、应对焦虑的“无为”之法

其实，强迫症给我们最大的痛苦就是那忐忑不安的焦虑情绪了，而倘若强迫症没有焦虑的情绪，各位可以试想一下，是不是痛苦也就小了一大半了呢？

想要战胜强迫症，克服焦虑这一关是非常关键的，森田疗法讲顺其自然，为所当为，意思是说当焦虑来的时候，我们接受它，不去管它，做自己该做的事情，那么这些焦虑自然就会在我们做事情的过程中消失。道理很简单，但很多患者朋友在实践的过程中，却常常是举步为艰的。这里主要来自两个方面的阻碍，一是不明白为什么不去管焦虑，焦虑就会自然消失。二就是认为焦虑对自己的影响很大，会使自己什么事情都做不好。下面我就将这两点阐述一下，以消除大家疑虑：

第一，为什么不去管焦虑，反倒会使焦虑下降和消失呢？这里有两个道理在里面，首先就是我们人情绪发展规律是一个发生——高潮——消失的过程，并且是一个自然的过程，它是不需要我们人为控制的，焦虑来了，自然也会随之消失，就如同日升日落一样。而倘若你不接受焦虑，非要迅速的把焦虑克制下去，这就是违反了自然的规律，所以不但焦虑无法消失，并且只会越来越焦虑，因为你在对抗自然，就好比一个人只想要阳光明媚的白天，而不想要夜晚一样，结果必然是自讨苦吃，其实说到底，强迫症患者朋友之所以如此焦虑，并不是焦虑不愿意离开你，而是你死抓住焦虑不放。所以，只要你放开手，不去管焦虑，去做自己该做的事情，那么焦虑自然也就走完它的过程，如同流水一般消失了。

其次的道理乃是物极必反的原理，意思就是说当某件事物到达它的顶点，突破某种临界之后，事物就会朝与原先完全相反的方向运动。这一原理来源于我国的老庄思想，经过几千年来来的实践是完全正确的。而爱因斯坦相对论中认为当我们的速度达到光速的顶点后，时间就会倒流，其实也就是这个道理。所以当焦虑来的时候，我们不去管它，当焦虑到达顶点之后，它是自然就会下降和消失的。而从另一个角度来说，其实焦虑是一种对郁结在内心中的能量的释放，你不去管它，那么这种能量就能畅通无阻地完全释放出来，释放完了，焦虑自然也就消失了。而反倒是你自作聪明地去管它，却是阻碍了它的释放，结果必然是一直焦虑。所以面对焦虑，我们完全可以不去管它，带着焦虑继续去做其它该做的事情吧，焦虑自然就会在我们做事情的过程中消失。

第二，在实践森田疗法的过程中，焦虑是并不会立刻就会消失的，消失时间的长短是因人而异的，几小时到几天不等，并且一段时间后可能反复。在这个过程中，很多的患者朋友

都会对我说：焦虑太痛苦了，使我什么事情都做不好？这时我会反问道：谁说焦虑了，我们就不能做事情了，这是你自己的自我设限，是错误的认识，科学的研究证明，适当的焦虑可以使大脑兴奋，使注意力集中，反倒有助于我们把事情做得更好。你以前之所以如此，是因为你自己把所有的注意力都放在对抗焦虑上，所以做事情时心不在焉，当然就做不好事情。这时，他们却又会说害怕焦虑会对自己产生不良的后果，而我则会说，关于这一点，你比我还有发言权，你患强迫这么多年，也焦虑了这么多年，焦虑之后到底是什么，难道你自己没有体会吗？他们的回答是焦虑之后好象最多也就是反复焦虑。

焦虑的后果最多也就是反复焦虑，的确如此。所以我想对那些患者朋友说，既然你害怕的结果最多就是焦虑，而这么多年来你都焦虑过来了，你还怕什么呢？彻底地放弃控制你的焦虑吧，做你该做的事情，这样你的焦虑才会消失，即便真的不消失，也不过是再焦虑罢了，但只要你坚持不管，焦虑是一定会消失的，这只是个时间的问题。

23、应对焦虑的“有为”之法

由于森田疗法的本源是我国的老庄思想，所以用森田来应对焦虑情绪，是一种“无为而治”的方法。但任何事物都有两面性，既有无为的方法，那么也就有有为的方法，而倘若我们把无为之法与有为之法结合起来，那么就更有助于我们尽快地走出焦虑的情绪。

在以前的心理治疗临床中，用得比较多的有为之法就是行为疗法里的放松技术，它主要有两种放松方法，第一种是肌肉放松技术，二就是意象放松的方法。至于它们具体的放松指导，我这里就不赘述了，另有资料可查。只是想说明的是，强迫症等神经症患者朋友在接受森田的治疗后，每天可花半小时的时间来做放松技术，只要坚持，一个月后你的整体情绪都会趋于平静，即便是症状还有，焦虑的程度也会下降很多。

而在这里，我将介绍一种来源我的治疗实践中所摸索出的应对焦虑的方法，我把它称做：情绪能量转化法。

在上一篇文章中我曾说过，其实焦虑是对我们内心中的一种能量的释放，森田疗法的不去控制自己的焦虑情绪的实质是让这种能量毫无阻碍地释放出来，所以最后焦虑就消失了。但是焦虑的背后是能量啊，让能量自然消散了，未免有些可惜，其实我们是可以利用这些能

量的，让这些能量转化成我们需要动力。打个比喻来说，这种焦虑背后的能量就像是核能一样，它既可以用于制造原子弹，毁灭人类，但同时也可以用于发电，造福于人类，这主要就看使用者如何利用它了。

而情绪转化的具体方法也很简单，就是当你感到非常焦虑的时候，请你立刻使劲地握紧拳头，咬紧牙关，在内心里大声地暗示自己：我浑身充满了无穷的力量、我非常的自信！等一些能使自己振奋的语句，不停地反复暗示多次，并且要用心地去体会那种充满力量的感觉。一般而言，只需做要1到3分钟，你将体会到自己先前的焦虑减轻了，内心里出现了一种非常振奋和有力量感觉，而这就标志着能量转化了。而此刻你要做的就是回到森田的方法上来，不去在意自己的情绪，立刻去做自己该做的事情。

看到这里，也许有的朋友会觉得这样做不是和森田的理论相违背吗？但是我要说的是，其实这个世界上的一切都是自然的，根本就不违背，就像有男人就有女人，有太阳就有月亮，有火就有水一样，他们看似对立，本质却是和谐而统一的，用不着为此执着、拘泥，因为你的执着、拘泥才是违背自然的，才是问题；当然，这也不是与焦虑的情绪对抗，我们不是在打压焦虑，而是在利用它，是把它的能量从这个通道里转到另一个通道里释放而已。

24、佛说，佛法不是佛法

佛说，佛法不是佛法，意思是要告诫他的弟子们不要拘泥和执着于表面的、有形的文字，否则不但修不成正果，反倒会入魔。而在用森田疗法治疗强迫症的过程中，我们同样也会遇到这样的问题：

比如有些朋友，最开始接触森田的时候，效果非常好，但是随着他们对森田的“研究”越来越深入，效果却是越来越差了，有的人甚至到最后对“顺其自然和为所当为”等字眼都感到恐惧起来。而究其原因也非常之简单，最开始的有效，那是因为他们按照了森田的所说去做，去行动了，而后来的无效，却是因为他们停止了做和行动，只是纯粹地思想中搅拌而已。我们知道，森田的精髓是实践，是要在实践里出真知，而不是在纯粹的思想里出真知。所以他们后来的行为完全是本末倒置，你好说又怎会不入“魔”呢？

又如某些朋友把森田当做了唯一的标准，排斥其它疗法中有用的东西，认为森田与其他疗法之间是水火不融的。我就遇到过一个患者朋友，他很长一段时间的强迫症状就是思考的这个问题，其实这就是典型的拘泥，庸人自扰，是大大的错误。他忘记了天地之所是万物之母，那是因为她容纳百川，虚怀若谷。其实一切都是相融的，不融的是你那头脑里的念头而已。

再如某个患者朋友他明白了冲突与对抗是强迫症的根源，于是就停止了对抗，不久之后虽然症状减轻了，但却抱怨说他人际关系越来越差了，我问他为什么，他说现在只要他对某人有意见，他是不会再想以前那么压抑自己了，而是立刻就毫不留情的提出来。我问他，假如你的内心有想打某人一顿的想法，你是不是也会立刻行动呢？他考虑的一会说，是的。而我说，如果你真的那么做了，可能的结果是你会被他打一顿。这个患者朋友之所以如此，其原因就在于犯了执着和拘泥于表面的道理的错误，而以至于卤莽行事。他的内心虽然已停止了对抗，没有了强迫，但他的注意力却至始至终都是停留在内心里的，所以他始终也都会被自己头脑里出现的各种念头牵着鼻子走，而结果必然只是从这个火坑跳到另一个火坑而已。因此，要想真正地走出强迫，我们不但要停止内心的冲突与对抗，还要把注意力从内心里真正而彻底地拿出来，放到现实的生活和工作中，去把该做的事情做好，这样你就会自然地知道到底什么是该做的，什么是不该做的，哪种做法对自己有好处，而哪种做法对自己是无好处的。

佛说法49年，最后佛所说的却是他什么都没说。而在这里，我借佛之所言对那些执着、拘泥于森田理论的朋友说一句话：森田疗法不是森田疗法，森田正马其实什么都没说，去做好你该做的事情吧。

25、症状必定是冲突，但冲突不一定是症状

森田疗法的理论使我们知道强迫症的根源之一就是“精神抗拒”作用，既内心中的冲突与对抗，一些的患者朋友明白了这点后，按照森田的指导不再去对抗，虽然强迫的症状好了不少，但是他们却有可能走入另一个误区，就是把生活中遇到的一切冲突都当作症状去对待。而结果就有可能使他们对生活中合理的痛苦与烦恼进行排斥，从而使康复停止不前。

人生在世，我们每个人在生活中都会遇到很多烦恼和痛苦，这是非常正常的，也是人生

必经的过程。而这些烦恼和痛苦的根源就是我们内心中的冲突导致的，例如某人将要在工作中做出某种决定，但由于有几种方案可选，于是便导致了他犹豫不决，一会觉得这个方案好，一会又觉得那个方案好，从而产生烦躁焦虑的体验。从本质上讲，这种犹豫不决原因就是因几种方案利弊的选择冲突导致的；而又如某个女孩，她在重新省事自己的爱情：到底是要与恋人分手还是继续，同样也是犹豫不决，始终没有做出决定，非常的痛苦。而她这种痛苦的根源同样也是由于两种选择的利弊冲突导致的。

虽然以上这两种状态和强迫症一样都是由于冲突导致的，并且也有可能持续相当长的时间和伴随焦虑不安的痛苦体验，但这两种冲突是强迫症吗？答案肯定不是，那这两种冲突到底是什么呢？答案就是：前者是工作的压力或烦恼，后者则是爱情的烦恼罢了。

但是我们的强迫症患者朋友，由于他们“一朝被蛇咬，所以就十年怕井绳了”，生活中只要一遇到与这些类似的情况，心中就会不由自主地认为自己陷入症状了，于是焦虑的情绪也就随之而来，也就是说本来不是症状的，但由于他们自认为是症状而成为症状。虽然他们这个时候可以做到暂时不去管这些问题，继续去做其他的事情，走出了先前的状态。但却会因为不明个中原由而导致他们出现以下两种情况，一是感觉到自己仿佛无法真正而深入地融入生活与工作中，二便是会产生一种预期的焦虑，害怕这些情况万一又使自己陷入的以前那种症状的状态怎么办？而这个时候，如果不处理好这个问题，那么不但会使他们的康复停止不前，还有可能被预期焦虑和担忧这个症状的陷阱给重新拉回症状中去。

而其实呢，导致这个问题出现的原因很简单，就是我们的强迫症患者朋友们把生活中正常烦恼的冲突与症状的冲突搞混了，把正常的痛苦和烦恼也当做症状去对待。

既然找到了原因，那接下来我们应该怎样正确处理这个问题呢？首先要做的就是我们要认识到，人生必定会有烦恼的，它和快乐一样都是人生的组成部分。第二就是不用时时刻刻去区分什么是正常的烦恼的冲突，什么是症状的冲突吗，就像我前文《什么是症状与症状的区分问题》中说的，如果你去区分你就又错了，因为区分的真正意义是你的心理还是时刻都在注意着症状。而这是无法彻底康复的。在治疗中，我经常都会对强迫症患者朋友说这么一句话：“其实一切都是自然的，不要把什么都往症状上拉，事情过了也就过了，只要你还在继续做你的该做的事情，继续生活，那么一切都不是症状，即便是症状也都会在你做事情的过程中消失殆尽的。”到那时，你自然就会获得彻底而自由的思维，自然也就真正而深入地融入生活与工作中。

26、如何面对症状的反复

在治疗强迫的过程中，症状的反复是必然会出现的,那么我们应该怎样面对这种反复的情况呢？

第一，是事先我们在思想上就要接受症状会反复的情况是必然会发生的、是正常的。因为只有你接受了，你才不会在面对症状的反复时感到惊慌失措或认为症状是不应该反复的，从而避免出现失控感而对走出强迫的信心造成打击。

第二，就是要抱着“事情过了就过了”的态度，继续去做自己该做的事情，也就是说当你意识到自己又陷入了症状后，虽然可能会因此感到信心不足、情绪低落，但你却不必自责、思索症状为什么又会出现、深究怎样才能更快地摆脱症状或担忧自己是不是还会陷入症状等这些问题。因为你去想这些问题，实际上就是对症状的潜在关注与对抗，就是没有顺其自然，结果只有越陷越深，所以其实只要我们坚持如一，对这些统统都接受而不去管了，继续去做自己该做的事情就行了，这样症状的反复问题自然就能得到很好地解决。

27、放弃主观,事实为准

强迫症患者有个很大的问题，就是太主观，非要把自己想象中事情当作的事实去对待，结果必然是庸人自扰，整天都忧心冲冲，焦虑不安的。

比如有个朋友，他新找了个工作，要去体检身体，由于护士在给他测完心跳后说了句你是不是太紧张了，他就开始忧虑了，担忧自己是不是有什么病和自己是否能顺利通过体检。而最后即便是他顺利的通过了体检了，也在担忧，想体检是不是只是为了收钱，所以故意隐瞒了他的病情。

又如某个朋友，他认为残疾人不吉利，所以他非常害怕见到残疾人，但不幸的是他的邻居中就有残疾人，所以他每天都焦虑不安的，害怕这些残疾的邻居回给他带来晦气。而实际上呢？他担忧了几年，什么倒霉的事都没有，反倒是他的主观的担忧使他连门都不敢出了。再如某个朋友，他害怕自己睡觉后会梦游，于是非常害怕睡觉，一睡觉就焦虑，也是担忧了

很久，但结果却是一次梦游都没有。

还比如一个朋友，就是莫名地担忧自己会得病，比如上课时闻到了前面同学头发的味道，他就觉得这个味道会使自己得病；多吃了点海椒也觉得自己要得病了。同样是担忧了几年，而医院体检的结果却是生理疾病都没有。

等等等等，强迫症患者朋友的担忧可以说是太多太多了-----

但在这里我要问以上的和其他一些有强迫症朋友们，你们所担忧的东西，到底好多是真正正在生活中发生了的？为什么你们的注意力只是看到了担忧的这个念头上，而没有看到你担忧了这么久却从来什么都没发生的这个事实上呢？你们所担忧的，事实早就已经在不断给你们证明它是虚幻和假的！面对如此铁证如山的事实，为什么你还要去把想象中的担忧当真呢？

这就好比法官要判一个人有罪一样，你说法官会因为你嘴巴上说这个人有罪就判他有罪吗？不会，法官会叫你拿出事实的证据来，如果你拿不出证据，那他有罪就是假的，就是你在诬告！

所以请大家从现在开始一定要放弃主观，不要把想象中东西的当做是事实，想象也不是事实，要以真正的、客观的事实为准，事实为准！否则你就昏庸的法官！

28、行动就是去生活

“为所当为”是森田治疗的核心,意思可解释为该做什么就去做什么或行动.意思虽然很简单,但很多患者朋友却有可能把它理解成片面的不停劳动或做事情,也就是说当症状来临的时候他们会以不停的做事情,比如做清洁,扫地等行为来走出症状,虽然有一定的效果,但他们却是始终都无法痊愈的，而且搞不好，这还会成为另一种强迫症状。.

所以,正确理解为所当为是非常重要的.那么什么才是真正的“为所当为”，什么才是真正的“该做什么就去做什么或行动”呢？答案很简单，就是去生活。就是不论症状存在与否，你都不用去管，该工作就去工作，该学习就去学习，该人际交往就去人际交往，该玩就玩，该休息就休息，该听音乐就听音乐，该逛街就逛街，该聊天就聊天等等，就如健康人一样去生

活，而不是症状来了就去机械而不停地劳动和做事情。

举例说明，比如有个人工作一天很累了，想休息，但这时他的症状来了，但如果他这时的一贯反应是靠立刻去打扫房间做清洁来走出症状就错了，这就是机械和拘泥，虽然可能也有效果，但效果是有限的。他正确的做法应该是累了，可以去做一些休闲的事情，比如看看电视，听听音乐，和家人聊聊天或找朋友去卡拉OK等来放松自己或干脆去睡觉，这才是真正地有所为。

所以，有所为=该做什么去做什么=行动=去生活。

29、症状开始“害怕”了

在前文《为什么森田疗法使症状加重了》中我曾论述过在运用森田疗法的初期，会突然感觉到症状反倒加重了，即强迫的念头会突然一时间越来越多，一个接一个的出现或情绪也变得比以前更加的焦虑不安的情况发生。

而现在我将补充说的是，这种情况，在治疗的中期和后期也是会发生的，只是发生的原因和前期不同，前期主要是由于习惯惯性的作用，而中后期则主要是由于症状开始“害怕”了而导致的，因为它即将消失，而你即将康复了。

在接受治疗之前，强迫症患者是很容易陷入症状的，因为那时症状对你的思维起着绝对控制的作用，而当患者朋友在接受治疗之后，由于学习的正确思维和行为方法，在逐渐的培养良好的新的习惯而代替以前那种症状性的习惯，所以症状性的习惯当然是不愿意的，它害怕自己会消失，那它要怎么办呢？只有加大力度来干扰你，使你重新回到症状中去。

而倘若这时，大家对这种现象认识不够，认为是不应该出现的，或认为森田疗法没用或又开始关注自己的思维和情绪，那么你就又上了症状的当了。有句俗话是这么说的：“上帝要将一个人毁灭之前，必定先让他疯狂”。而症状其实也是如此，症状即将完全消失前，它也会用它仅有的力量来疯狂一下的。

但这是最后的疯狂，所以在面对这种情况的时候，不管它怎么疯狂或疯狂都少次，大家根本就不用去理会这一切，你自己该做什么还是去做什么，去认真地生活，等症状疯狂完后它也就完了，而你也离彻底的痊愈不远了。

30、你是心的主人

佛说万法唯心，意思是说这个世界的一切一切都是你的心的心所造成的，所以佛又说如果你想要摆脱痛苦就要驯服你的心。我在想，如果我们要驯服自己的心，我们首先要做的是什么呢？那就是你首先要明白一个道理，你不是心的奴隶，而是心的主人。

在静下心来时，我时常都在想我们强迫症患者朋友的痛苦，到底来源于哪里呢？当然现代心理学对此的研究是非常的多了，比如遗传因素、成长的经历，性格的原因、心理的创伤、性心理的发展和认知等等。但在这里我想说的是，我们还忘记了一个重要的因素，那就是之上的一切因素，实际上最后汇成了一个因素，那就是我们的强迫症患者朋友们迷失了自己，成为了心的奴隶。

是啊，你可以好好的反思一下，你的症状到底是怎么会事呢？是不是每当自己的心里有什么想法的时候，你就把它当真了呢？去反复地想，反复地担忧，时时刻刻都在谨防自己的心再有什么样的变化。心与你的关系，不正是主人与奴隶的关系吗？心要你做什么，你就必须做什么，你对心必恭必敬、战战兢兢、为命是从，但你越是这样，心却是越要无休止的折磨你。

而实际上你并不是心的奴隶，而是心的主人，心才是你的仆人啊。因为这个世界上是先有你后有心的，而不是先有心而后才有你啊。所以，我希望那些被症状折磨得死去活来的朋友们，不要再自怨自艾了，你只是一个暂时迷失了方向的主人啊，只要你回头就能回到最初的起点，重新成为心的主人。

当然，在回头的过程中，肯定不会是一帆风顺的，心还会想尽一切的办法来阻碍你，所以你要掌握正确的方法才行，不要以为自己是心的主人就可以肆无忌惮地以强权来压制它，你看看历史就应该知道，任何君主强权的压制，结果只会带来人民更大的反抗和斗争。而且你之所以会发展成症状，也就是你之前对心采取的高压政策所导致的，你应该吸取教训。

而正确的做法是什么呢？就是你要了解心的运动规律和本质，顺其自然，对所谓的阻碍不问不闻了，只是尽量地一心一意去做你该做、想做的事情，用行动去追求你要的幸福生活就行了。

过程中，你自然就重新成为了心的主人，心同时也会为有你这样仁慈、善良而明白事理的主人而全力为你服务的。

31、接纳自己,鼓励自己,努力行动

人,不管是做什么,要想获得成功,必然是会遇到困难和挫折的. 这个世界上从没有一个人是一帆风顺、一步登天就到达成功的彼岸. 所以,如何正确地面对这些在走向成功过程中遇到的困难和挫折是非常重要的,因为这些挫折和困难就是分水岭,走过去的人就能获得最终的成功,而走不过去的人注定就只有失败的结果。

在面对挫折和困难的时候,每个人的心里都是不好受的,都会感到痛苦,而人们处理这种痛苦主要有两种表现:

第一种表现就是自责、抱怨和逃避.他们会在心里骂自己,打自己,认为自己一无是处,完全是个废人、弱智、笨蛋等,贴一啪啦的标签,先自己把自己搞得遍体鳞伤之后,再妄想地逼迫自己立刻战胜困难,不允许自己再有丝毫的差池,否则他就会在心里更加狠毒地打骂自己,然后再更加疯狂地逼迫自己立刻战胜问题-----。这完全就是一种自虐,结果必然只是个恶性循环,你说他们能战胜什么困难和挫折,所以他们便自好怨天尤人和逃避痛苦.这种人与其说被困难打倒了,不如说是他自己把自己打倒了。

而第二种表现则是接纳,鼓励和奋斗.他们在遇到问题和挫折后,首先做的就是自己给自己宽心,原谅自己又犯错了,然后他们会给自己打气,告诉自己之这只是一时的失败,只要自己不断的努力行动,总有一天一定会成功的.而结果也正如他们所愿,他们真的成功了.

在走出强迫的过程中,这两种表现同样也会在我们的强迫症患者身上出现.强迫的痊愈是一个过程,在这个过程中,你完全有可能再次陷入症状,感受到挫折与痛苦.而倘若你的这时的表现是第一种,那么你无非是给自己雪上加霜而已,结果可想而知.而如果的行为是第二种,那么我要恭喜你,你的痊愈只是个时间的问题了.

所以,我们每个人都应该学会接纳自己,爱自己,原谅自己和鼓励自己.这就好比一个小孩子因为成绩差,而在你面前哭一样,你说我们要怎么样才能帮助这个孩子不但不哭,而且成绩也要好起来呢?是骂他弱智、蠢猪、打他一顿出气,强迫他明天就考一百分?还是理解他,轻轻拍着他的肩膀说“失败没关系,只要你不断努力,相信你一定可以好起来”,并和与他一起总结经验,学会正确的学习方法能帮助他走出自己的困惑呢?

而我想说的是,你——就是那个成绩差的孩子,是否能走出困境,就看你对自己的态度了。

32、接受不安反而安

佛说无常；哲学家说人不能两次踏进同一条河流。这些话语无不是在向我们揭示这个世界的本质是运动和变化。

而我们的强迫症患者朋友为什么有那么多的不安、焦虑、担忧和恐怖呢？因为他们在内心深处总是在追求一个永恒不变的的安全的环境和自己。

世界的本质是变化，而你的追求是不变，结果可想而知：只有永远地陷入现实无情的打击和不安之中，因为你所追求的，根本就违背了这个世界的本质。

记得曾经有个朋友问我，说现在的工作没有什么保障，很容易失业，缺少安全感，所以压力很大，想知道怎么样才能使自己没有那么大的压力呢？我说，你之所以压力大，是因为你始终认为这个世界上是有一种保障和稳定的工作，所以当你面对失业的时候就认为失业是不应该发生的，抱怨上天对你不公，而抱怨是根本无法解决任何问题的，压力当然大。其实只要你改变一个认识，认识到这个世界上根本就没有什么工作是永远稳定的，失业变成了正常的事情，那么你才不会害怕失业，才会坦然地面对它，也才不会抱怨，从而才会在困境中努力行动来改变现状。

同理，我们的强迫症患者朋友要想真正地获得安全，你首先就应该接受这个世界是无常的，本来就是不安的，这个世界永恒而唯一不变的就是变化。从而你才会放弃对不变和永远安全的错误追求，因此当你面对焦虑不安的时候，才会坦然地接受，也才知道什么是自己该做的和能做到的事情，从而走出困境。

33、害怕失控与错失转机

森田疗法告诉我们当你真正彻底地接受你的念头或情绪,不去管它们,而坚持去做自己该做的事情的时候,你就能走出强迫.

道理很简单,说出来,谁都懂,但是往往我们有许多患者朋友,却始终无法做到真正地不去管,因为他们的内心中始终有个担忧,就是他们害怕自己不去管后,要是自己失去控制了怎么办? 所以始终无法放开手.

但是我想请这些朋友好好反思的一个问题是：为什么这么多年来,你一直在控制焦虑,控制杂念,却反倒焦虑越来越严重,杂念越来越多?为什么你越控制却越感到控制不住呢?以往的经历与事实到底是你的控制使你控制不住,还是你的不去控制使你控制不住呢?

有以上这种担忧和困惑的朋友,往往都是根本就没有不去控制的经历的.但我想说的是,为什么这些患者朋友,虽然明白了彻底不去管杂念与情绪会走出强迫的道理,又没有不去管的经历,他们又凭什么始终认为不去管会失去控制呢?

其实说到底,这还是他们惯性思维导致的,他们始终以自己的想象为准来判断事物,把想象的当做是真实的,认为不去管了就会失去控制.但是,他们却没有看到那些真正好起来的人,却恰恰是彻底地放弃去管的事实.

所以,我想对那这些始终还在控制自己情绪和杂念的朋友说,放弃你的控制吧!当你彻底地不去管,而只是去做自己该做的事情的时候,就是你人生的转机了.因为只有这样你的焦虑情绪才会自然地达到顶点,才会否极泰来.杂念也才会随风而去.

否则你永远也走不出强迫,只会永远地错过转机.

34、“我先试一试”的问题

很多患者朋友在咨询完后,都喜欢说这么一句话:“我先试一试吧”.听到这句话,我就知道,他是不会成功的.

因为,“试一试”的背后还隐藏着一句话,就是如果试的效果不好,那我就又退回来就行了.“试一试”这句话无非是给自己的退缩先垫个底而已.

走出强迫的过程,绝对不会是一帆风顺的,症状的反复是必然出现的,如果患者朋友只是抱着试一试的态度,那么他们在遇到症状的反复的时候,第一个反应就是,试的效果的确不好,于是便又会东想西想,比如认为自己的努力彻底失败了.怀疑森田能不能治疗好我?抱怨上天为什么这样对我?为什么我会得强迫?或者又陷入症状里去与症状对抗等等.

这样是根本就走不出强迫的。

所以,我想对那些患者朋友说,抛弃你试一试的态度,拿出破釜沉舟,坚持到底的勇气一路走下去.因为不论是强迫也好,还是我们生活中事情也好,想要成功,必定是会遇到挫折的.但

挫折并不意味着你又回到了原点,而是过程中的必然,是通往成功的中间站而已,惟有坚持到底才会最后成功!

35、让焦虑恢复单纯性

想要走出强迫,解决焦虑是一个重要的关键问题,因为焦虑就是症状的控制机制,只要你能突破焦虑,那么症状也就对你起不了什么作用了.

一些患者朋友总是向我抱怨,说不管症状后,焦虑仍旧存在,真的很痛苦.,不知道该如何是好?而我的回答是,接受焦虑.

我们知道强迫实际上一个恶性的习惯,所以当你停止惯性的时候,焦虑是必定会出现的.但是我想说的是,真正使你痛苦的,并不是这个惯性的焦虑,而是你对这个惯性焦虑的焦虑,所以,其实你的焦虑是双层的,因此你才会如此的痛苦.

而这个对惯性焦虑的焦虑又是从何而来的呢?就来源于你把惯性的焦虑当作是不正常的,是不应该发生的和对它的排斥.所以要想走出焦虑,只有先接受焦虑,接受惯性焦虑的正常性,因为只有这样,你才不会与它对抗而出现叠加的焦虑,从是使焦虑始终保持单纯的状态。

而单纯的焦虑,是你绝对可以承受的,并且你还会发现,单纯的焦虑里面,甚至还有一丝的平静。

这时,只要坚持你去做你该做的事情,认真地去生活,那么就可以很好地解决焦虑的问题了,从而也就能更快地走出强迫了。

36、害怕见到邓老师

最近,有几位咨询者都在咨询的过程中对我说:“邓老师啊,我都有点害怕见到你了。”我问为什么?他们说,本来我按照邓老师说的去做,好好的,症状也感到越来越轻了,但是每周我找邓老师咨询,就会想起我的症状,所以反倒使我关注症状。问我是不是这个道理?

我说：

第一，森田正马先生原来就是强迫症患者，他一辈子都和强迫的朋友打交道，为什么他没有再关注他的症状呢？

第二、咨询每周只有一个小时，可以说只占你生活中很小很小很小一点，能影响你的正常生活吗？除非你还是抓住症状不放。

第三，你到底是害怕见到我呢？还是害怕症状？我只是表面，症状才是实质，你害怕面对我，就代表着你在本质上你还是在逃避和排斥症状。这就是你为什么你至今都没有痊愈的原因，因为真正的痊愈不是症状从此之后，再也不会出现了，而是即便症状出现在你面前，它也影响不了你什么。

所以，面对邓老师，就是你真正而坦然地面对症状和接纳症状。因此从现在开始，请你抛开这个害怕见到我的念头，别去管它了，自然地来见我，又自然地离开，然后再自然地生活，那么你能更进一步。

37、放下

放下，是佛的教诲，是告诉我们只有放下了对事物的执着，那么才会获得快乐和自由。

森田疗法的本源之一就是佛教的思想，所以要走出症状，也要放下。以前有很多人谈过放下，但都是行而上的谈，让人看后始终摸不着头脑，所以今天我在这里再谈一下这个话题，把放下落实到具体的操作上。

在这里，我们首先要探讨的一个问题，就是为什么强迫症状总是一直那么顽固地纠缠着我们不放呢？不知道到底有多少朋友真正地思考过这个问题？而在这里，我想告诉大家的是，其实，并不强迫的症状顽固地抓住我们不放，而是我们自己顽固地抓住症状不放！

为什么？就如我前文所述，因为症状最初更本就不是什么症状，而是我们人的一些偶然的思绪而已，虽然这些思绪可能有些奇怪、肮脏、可怕和令人担忧的，但它却和我们快乐的、高尚的思绪一样，都是非常正常的事情，是每个人都有的。它遵循着这个世界永恒流动的规律，就如同日出日落一样，出来了，自然也就消失的。

但是我们的强迫朋友，在面对这些思绪的时候，不是顺其它们自然的规律，而是把其他

事情丢下了，全心全意地来关注这些原本正常和自然就会消失的思绪，并且还主动地控制和抵抗这些思绪，想把它们永远地消除在自己的脑海里。但这些思绪原本就是正常而自然的，又怎么可能消除得了？这就好象一个人在那里努力使自己不呼吸就能活下去一样，结果只有痛苦无比。而这一痛苦，强迫的朋友就更加心慌和迫切希望祛除这些思绪，也就更加拼命地用力去控制和抵抗，结果只有越陷越深，从而导致症状的形成。

所以，其实症状的本质就是大家违反了自然的规律导致的，具体说，就是你在脑海里主动与正常的思绪对抗导致的。因此，我才会说不是症状抓住你不放，而是你在抓住症状不放！是你自己把症状给制造出来的。

而明白了这些，我们才能知道到底怎么做才是放下。其实真的很简单，顺其自然就是放下，具体的做法，就是当症状再出现的时候，请你不要再去与它对抗了，因为它本来就是正常的，本来就是会消失的，不去管它就行了，自己该干什么干什么去，那么你也就放下了。

38、"万一"就是完美的体现

强迫的朋友，每天都有很多担忧，他们其实也明白自己的担忧是多余而无聊的，但却始终都放不下，那是因为他们找到了一个说服自己继续担忧的理由："不怕一万，就怕万一"。很多朋友也就这万分之一的可能性也跟我探讨过，他们也知道这是微忽其微的，但结果同样是心理明白，行为照旧。

那到底是什么原因使强迫的朋友对这万一为命是从，而对万分之九千九百九十九置若罔闻呢？根源其实还是完美主义的性格。那么完美到底是什么呢？完美不是宏观的追求，而是指细节的追求，完美是从细节上体现出来的，而那万分之一正好就是细节的细节体现，所以强迫朋友当然是要死死地抓住它不放了。

所以，这就是为什么大家明白了概率而始终无法对万一释怀的原因，因为背后还有个完美主义在作怪。因此当你再出现什么万一的担忧的时候，你一定要知道这是完美主义在作怪，这个"万一"就是症状的陷阱。没有必要去与它纠缠，直接去做你该做的事情吧。因为万一不是我们人能控制的东西，如果万一这么小的可能都发生在你的身上，神仙也改变不了什么，你唯一能做的也就只有"认命"，面对现实而已。更何況现在什么事情都没有发生，还

有万分之9999都不会发生呢？

39、接纳就是苦尽甘来

要想走出症状,唯有接纳症状.

很多强迫的朋友都知道接纳,并且也在实践中身体力行.但接纳过程中的许多问题有时却让他们陷入了迷惑之中:比如我接纳了症状,为什么症状还是存在呢?为什么我不能做到平静地接纳症状呢?以至于最后都搞不清到底怎么做才是真正接纳?

其实这主要源于他们在认识上有个误区,认为接纳会是个平静而舒服过程.以为接纳了症状,症状焦虑就会立刻消失.而实际上呢?接纳却是个痛苦而需要时间的过程,所以森田正马先生在说接纳的时候,并没有用接纳或接受这个词,而是用的忍受痛苦.只有先忍受了痛苦,才会换来最后的甘甜啊.

所以,虽然你可能还有焦虑,不舒服,但只要你没有再去抵抗、压制和关注自己的思想和情绪,彻底地不管症状了,随便症状来去,而只是去努力做自己该做的事情,好好地生活,那么这就是接纳。而不是说接纳了,过程中还有焦虑和不舒服就不是接纳或没有做到接纳.

不知大家明白没有？

40、抛开“头颅”，回归自然

“菩提本无树,明镜亦非台,本来无一物,何处惹尘埃。”

上面的诗句是禅宗六祖惠能的得道偈语,意思是说我们每个人原本就是清净圆满的,原本就是佛,根本就不存在什么障碍、问题等,所以也根本用不着我们去祛除那些所谓的尘埃和追求成佛,只需要回归本来的我,也就是佛了。

这首歇语对我们启示是非常重要的,相信如果大家能够明白,你也就彻底地走出强迫了。因为它在告诉我们,你也同样原本就是健康而自然的,原本就没有什么强迫。强迫都是你故

意在脑袋里去清除那些所谓虚幻的“尘埃”，追求“干净”才掉入这个无底洞的。说通俗点，就是“天下本无事，庸人自扰之”，症状的根本原因就在于你主动在脑袋里想，因为担忧和害怕而无穷尽地想而想出来的。

所以要走出强迫真的很简单，就是抛开你的想，抛开和强迫症状、森田疗法等一切一切相关的想。具体地说就是抛开症状的一切担忧，害怕和什么万一，这些都是虚幻的。不信你好好反思一下，你担忧了这么久，有多少担忧是成为现实的呢；抛开省事自己的情绪症状是否有好转、我什么时候能彻底地走出来的想法等等，因为你原本就是健康而自然的；抛开什么才是顺其自然、什么才为所当为的追求与疑惑、抛开怎么做才对、抛开森田疗法，抛开什么吃不吃药的疑惑等等等等，因为这一切一切都还是在想！却不知道你怎么做都是正确的。这个世界原本就是自然而和谐，你也永远在自然而和谐之中的，不和谐不自然的，只是你此刻头脑中的想法和念头而已，所以只要你抛开你的“头颅”，你也就回归自然了。

41、大道至简

最近,看到网络上的一些患者朋友在抱怨说森田疗法”顺其自然,为所当为”的道理很好,但就是缺乏具体的改变或着说操作的步骤,所以使得他们运用起来有些困难,认为这是森田疗法的缺陷.

而实际上呢,那是大家没有真正的理解森田.”顺其自然,为所当为”不但是道理和态度,同时也就是森田疗法的具体的操作步骤,非常的简单明了.

而你运用起来效果不大原因,要么是对这八个字理解错误,以至于走错路;要么就是没有坚持到底,始终半途而废;或者根本就不相信或认识到这简单的八个字就是的具体步骤.而去盲目地寻求什么更加具体的步骤.

老子说**大道至简**,事物真正的解决方法和步骤往往是最简单的.所以请大家一定要意识到这一点,以免误入歧途。

42、根本之路

一、根本的世界

一切的根本是什么？还是得从禅宗六祖惠能的得道歌语说起：

“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”

这首歌语的意思我在前文《抛开“头颅”，回归自然》中就阐述过，它是告诉我们，其实我们每个人原本就是佛，就是清净圆满的，根本就不存在什么障碍、问题等，所以也根本用不着我们去追求成佛，只需要回归本来的我，也就是佛了。

而同样，我们的这个世界也是如此，原本就是和谐自然的，其实无所谓高与低、白与黑、好与坏、净与脏、生与死等等，因为这一切一切都是这个世界的组成部分而已。所谓的不同，只是我们人自己的心在分别他们。所以只要我们不再分别，那么一切也都回归本来，也就达到了佛说的不垢不净、不生不灭的和谐之境。当然不垢不净、不生不灭不是指没有干净与肮脏、生与死，而是说它们是一个整体，根本就用不着去区分。

其实这也就是哲学的对立与统一的观点。如果我们总是站在对立的角度去看待问题和解决问题，那么问题就会无穷无尽，而我们将无穷无尽地去解决它。而实际上只要我们转个身，站在统一的角度，那么一切都是和谐而自然的整体，一切的问题都不是问题。

万法归一，所有的道理其实都是相通的，把六祖惠能的歌语用在心理咨询与治疗上，其实他是在告诉我们，我们人心理的本来就是健康无碍，和谐自然的，根本就没有问题，所以当出现心理问题的时候，我们要做的不是在外追求什么健康、治疗自己，而是回归本来的我，那么一切都好了。

二、根本的认识

我们任何一个人来到这个世界的初始阶段都是一样的，都是纯真、自然与和谐的整体，就是一个佛，他和世界的一切都是和谐的。正因如此，所以我们时常都能看到一个婴孩他在专心致志地把玩自己的粪便。

但为什么后来我们却是千人千面呢？即便是面对同样的事物，却也可能是各有看法呢？那是因为虽然我们的本来一样，但我们却有不同“父母”，当然我这里指的“父母”并不单指生育我们的父母，而还代表着一切大小习惯，传统和文化。他们会用不同的方法来教育我们。比如看见我们在玩粪便了，“父母”必定会立刻制止，甚至会打我们，威胁我们，阻止我们继续玩。

下去。也就是从这里开始,我们就逐渐脱离了和谐自然,开始分别地认识我们本身和这个世界了。同时我们在成长的过程中,我们还会遇到很多很多的事情,而我们也会在“父母”的教育下不断地去分别它们,产生对事物更多的不同看法和规则,从而蒙蔽了我们的本来,离我们的本来也就越来越远了。所以,你看有哪一个成年人还在把玩自己粪便呢?因为他已经完全懂得,粪便绝对是肮脏的!如果他还去把玩,那么别人必定会说他变态,而他自己也会认为自己有病。

而我们的心理问题是什么呢?就是我们认识到了“粪便”是脏的,同时我们又在生活中不断地遇到粪便。你现在就可以想象一下,就比如你突然掉进了粪坑,你会怎么样呢?是不是必定会焦虑不安,恶心无比,想迫切地走出来呢?于是你便不顾一切地想爬出粪坑,但哪知道粪坑很滑,不但没有爬出去,反倒陷得更深。于是,这时你便开始责怪自己,恨自己。更是逼迫自己尽快地爬出去,但此刻你的心已经慌乱,又怎么可能走得出去呢?于是便困在这里动弹不得。

而我们该如何摆脱呢?

2000年前的老子就已经明白地告诉我们:“返朴归真。回到婴孩的本来状态,你也就走出来了,因为婴孩会把粪便当做他最心爱的玩具,一下子掉入这么多玩具之中,那是件多么开心的事情!你说会有什么问题呢?一切的原本就是和谐自然的。“粪坑”没有问题,我们也没有问题,有问题的只是我们后来成长的过程中学会的认识。

所以佛说万法唯识。一切痛苦的根源就来源于我们后来的认识蒙蔽了我们和谐的本来所致。

而这就是我们必须明白的根本认识。

三、根本之法

我们所有人的本来都是一样的,都是和谐自然的。那这个本来是什么呢?它就是老子说的道,它也就是佛说的佛。是一切成长和变化的根本和基础,是永恒不变的。道生一,一生二,二生三,三生万物-----,万物都在这个本来上变化发展的。我们的心灵也就是在这个本来上,生出一、二、三,乃至无尽的认识来的。

东方文明与西方文明最大的不同,就是思想的倾向性,西方的文明总是在朝着具体化、分化的方向努力,而我们东方的文明则是朝着整合、混沌的方向发展。举一个简单的例子,就如西方的科学发展一样,总是某个什么科学家提出一个理论,然后呢,后人就来不断地完善和改进理论。而东方呢?当老子提出了他的思想和理论后,2000年来从来就没有变过,反倒是我们后人搞不清楚,而不断地向他学习。原因在那里呢?就在于思想的角度,西方总是

从对立的角度来提出理论的，所以可以无限地分化下去，而我们东方则是从统一的角度提出的，从提出的那一刻就已经完善了。就拿我们“人”举例来说，按西方的思想可以得出这么一句话：人可以分为男人与女人。那么男人和女人肯定是有许多不同的-----，所以就可以无限地分化研究下去。而如果按我们东方的思想认识人，那么一下就整合了，认识到究竟了，从而没有再研究的必要，因为“一切男人和女人都是人”。

弗洛伊德是一位伟大的先哲，他的精神分析被称为深层心理学，因为他第一次揭示我们人无法得知的潜意识秘密，让我们知道其实我们不是自己的主人，潜意识才是我们的主人。而他的弟子荣格比他走得更远，更深，让我们知道在个人的潜意识下面还有人类共有的集体无意识和原型在主宰着我们；而西方认知心理学流派认为，我们人的痛苦则主要来源于我们事情时的不合理认识导致的，所以只要改变我们的认识，那么我们会快乐起来。

虽然西方的心理学大师们都是潜心地寻求心灵的解脱之法。不过遗憾的是，由于文明的差异，所以他们的所寻求的方法，始终离我们人的本来太远太远，都是在本来后的发展变化中打转，这也是为什么西方心理学流派的理论如此繁复，流派如此之多、解决之法如此之多的原因，因为他们本身都陷在了不断的对立分化中。

而我们的心灵其实就如一棵树一样，我们平常的认识、思考就是这棵树的树叶，而我们潜意识则是树干，而集体无意识呢？则是这棵树的树根。西方的心理学研究到这里也就认为研究到根本了，而实际上呢并非如此，因为树非树，树只是后来变化的产物，树的跟本，并不是掩埋在土下的树根，而是种子！我们现在的这棵树，是由种子演变而成的，只是随着树成长时间的流失，它已经慢慢变化和忘记了自己本来是棵种子而已。而这和我们人逐渐长大是一样的，越是成长，越是懂得多，越是忘记了我们婴孩的那种自然和谐的本来，离我们的本来越是遥远，从而迷失了自己，成为了“认识”或着说心的奴隶。

所以，要想走出困境的根本之法就是回归本来。

你还是你的主人！

四、回归之路

首先你得有根本的认识，此刻的你并不是原本的你，此刻的你是后来发展变化的另一个你，你现在所有的认识，都是后来学会的，你此刻的痛苦，也都是后来你学会的认识而导致的。

所以，从现在开始，请你将本来与后来（此刻痛苦的你）分开，回到你的本来。

第二，既然此刻的你并不是原本和谐自然的你，那你认为此刻的痛苦是什么呢？是这个

世界上真实的痛苦吗？不是，它只是你脑袋里想出来的痛苦。所以你还有必要在与这个自己想出来的，虚构的痛苦徘徊、斗争吗？。

没有必要，请你接受它，放开它，抛开它，根本就用不着去理会它，它只是一个梦而已，随便它来去。

第三，回到本来的你，你此刻就是自由的，想做什么就做什么，不想做什么就不想做什么。如果想要幸福、快乐等那就直接去追求吧，就从现在开始行动。

第四，虽然回到本来的你已经自由了，但痛苦并非立刻就会远离你，因为种已成树，有太多难以割舍的回忆和过程，又怎么舍得回到渺小的种子呢？后来的你，虽然使你痛苦，但这个痛苦你已经习以为常了，所以它还是会暂时保持它的惯性的。但没有关系，一如既往地做你本来的自己，知道那是后来的你就行了，不去管和理会后来的你，因为梦始终会醒的，用不着急，就当是看一部惊险、刺激和可笑的电影吧。

时间自然会让你重新做回自己的主人的。

痛苦是什么呢？痛苦是笑不能笑，哭不能哭。

表面的自由什么呢？表面的自由是该笑就笑，该哭就哭。

那根本的自由是什么呢？根本的自由是想笑就笑，想哭就哭。

43、骗子

—

从前，张三要离家去办点事，当他走到半路中时，就看见一个人从后面追过来对他说，不好了，你家失火了！张三一听，失火了还得了，急忙往家赶。可是到家一看，哪里失火了？家还在那里好好的。

张三知道自己被骗，于是便继续赶路去办事，但没走多久，刚才那个骗他的人又来了，又开口说道：不好了有强盗进你家去了！张三说，你又在骗我吧，我才不相信呢！但那人却说这次我真的没骗你，我亲眼看到有几个强盗撬门进了你家里。张三想了一会，觉得那人还是在骗他，于是便不再离他。那人见张三不上当，反倒威胁地说，好吧，你不相信就算了，

要是你家被偷光了，可不要怪我没有告诉你！

听那人这么一说，张三这下反倒有点慌了，心想万一如果他说的是真的呢？好，就再相信他一次，于是便又急忙赶回家一看，结果什么强盗？连个鬼影都没有。张三这下彻底地知道那人绝对是骗子了。于是便又上路去办事情，但同样还是走到半路，没想到那个骗子脸还真厚，又跑来对张三说，不好了，你家的母猪爬上树了。张三一听立刻就反口说道你家的母猪才上树了呢？不管那人再怎么说明，张三就是不听，继续去办事情，办完后，回到家一看，还是天下太平，什么事情都没有。而后，那个骗子也再也没来骗张三，因为他知道张三是个聪明人，相信事实，而不会再相信他的谎言了。

二

从前，李四也要出门去办点事情，但当他走到半路的时候，他突然想到，我出门时好象没有锁门，于是便立刻赶回去，一看，原来门是锁好了的。

于是李四就又继续上路，但走到半路，他又突然想到，哎呀，不好，我虽然门锁好了，但好象厨房里的火还没有灭，于是又急忙地赶回去灭火，进厨房一看，原来火也是灭了。于是，李四便再一次上路，但哪知道走到半路，他突然又想到，家里的窗户好象没有关，强盗进去了可怎么办，于是便又只好赶回家，结果一看，窗户同样也是关好了的。

再于是，李四又再一次上路，但那晓得李四又再一次突然想到，猪圈的门好象没有关，要是猪跑出来爬上树可怎么办呀，虽然李四也知道这种可能性很小，但他最后还是又回家了。结果猪圈的门是关得严严实实的。

如此反复，李四每次都是走到半途就打道回府，结果一天下来，什么正事都没办成，反倒累得个半死。

三

不知道看了张三和李四的故事，大家想到了什么？

其实，我之所以写这两个故事，是想告诉你，张三和李四都是遇到骗子了，只不过张三遇到的是外在的骗子，而李四遇到的是内心的骗子而已。

外在的骗子好识别，内心的骗子不好识别，那是因为谁都不会想到自己心也会骗自己。不过，虽然骗子有内外之分，但是他们的骗术却是没有分别的，首先就是吓你，让你害怕，担忧，然后你就只好跟着他转了。而实际上要打破骗子的骗术也很简单，就是以事实为准，看看事实到底是什么？就如张三一样，上了两次当，发现事实并不是骗子说的那样，所以就

再也不相信他了，因为他是骗子，你还相信他干什么呢？

而实际上那个内心的骗子呢，就是我们的症状。在这里我想问问大家，他骗了你这么久，到底那一件让你担忧、害怕的事情是真正发生了的呢？其实，你每一次的反复想、检查和确认什么的，都是事实在告诉你，他是骗子，他是骗子！难道你就真的那么笨，还没有发现他是骗子吗？？

当然如果现在你知道他是骗子，还是继续相信他，我也无话可说！！

但我相信你还不至于那么笨吧！

44、如何改善性格

性格，是我们人的一种思维和行为的倾向性，症状的产生和我们的性格是有很大关系，所以改善我们的性格是走出强迫的一个非常重要的问题。在咨询的过程中，有很多强迫的朋友都意识到了这一点，他们时常都问我，如何来改善自己的性格呢？

首先我会告诉他们，性格的形成是一个长期发展而固定的结果，是你从小到大几十年来的习性，所以改善性格是一个长期的过程，不是一下就能做到的，要做好长期努力的准备。当然还有个重要的前提条件就是要接受现在的自己的性格，接受不是不改变，接受恰恰正是改变的基础，因为它代表着你真正地面对了真实的自己。只有在这个基础上，你才能真正地，心平气和地、塌实地改变。

第二我会说，实际上我们改变症状的过程就是改变性格的过程，他们是同步的，因为症状的产生，实际上就是我们对生活态度的折射。例如你对症状的排斥，是不是就如同在生活中对自己也有些排斥呢；你渴望明天就发生奇迹，症状全都好了，就如同你在生活中，希望自己明天就有一步登天获得成功一样；你在反复地洗手，消除细菌，是不是就如同你在生活中事实都追求完美一样，排斥任何的瑕疵呢；你对症状好转的焦虑不安，是不是就如同你在生活中焦虑自己为什么还没有获得伟大的成就一样呢？

而我们对于生活的态度来源于何呢？就来源于我们的性格倾向。正是性格的倾向所以才导致我们对生活的某些态度，从而导致生活问题的出现，又从而导致症状的产生。所以我们的性格，生活态度，和症状实际上是一个整体，他们之间有连锁的反应。因此反过来，我们

接受症状，顺其自然，丢掉幻想，塌实地去为所当为，就能改变症状，同时也影响着我们对生活的态度，当然也就是在改变我们的性格特征，比如急躁，比如完美主义，比如爱幻想等等。

我们在没有明白这个连锁的关系前，整个改变都是潜移默化的进行的，但我们明白之后呢？我觉得我们就应该更加重视和主动地对生活态度的培养，而这就来源于我们对生活要先有客观和正确的认识，总的来说就是丢掉那些不切实际的幻想，在接受现实的基础上一步一个脚印地努力就可以了，同时一定要明白任何事情都是一个过程，并且结果也并不会一定就如同你所想那样发生。因为世界的本质是变化的，你不可能左右世界，你只能顺应世界，与此同时作出一些努力，获得一些可能如你所愿的机会而已。

当然还有一点也非常的重要，就是培养对生活的乐趣与兴趣，要学会享受生活，有强迫的朋友他们的生活有些是非常枯燥和乏味的，总是按部就班，循规蹈矩地生活，他们内心里强烈渴求出人头地或成功的愿望和性格里的执着，往往使他们有很强大自律性，这甚至让他们常常都觉得休息，玩都是在浪费时间，只是一味地孤独奋斗等，而实际上呢？磨刀不误砍材功。适当的休息，玩耍等，都是在调节自己的内心，反倒更能促进我们的成功。所以我觉得强迫的朋友在生活中培养培养自己业余爱好，多结交一些朋友，特别是性格开朗的朋友，在业余时间里和他们多尽情地玩耍，交流都是对改善自己性格是非常有好处的。

第三，我觉得能够改善我们性格的方法，就是明白我们性格和症状是怎么形成的。因为明白了这些，我们才知道我们自动就这么做，自动就这么想的原因和动力是什么？知道一切的前因后果，我们才可能醒悟和打破这种状态，这就是佛说的知道就是改变了。而性格和症状形成的原因具体是什么呢？其实就是我们以往的生活经历和成长过程。因为某些经历，而使我们形成了某些性格，而某些性格又导致我们对生活的某些态度，而某些态度又最终导致我们出现了某些症状。这个请具体参见前一章《症状的个根源》。

其实性格本身是没有好坏之分的，不论外向还是内向都有自己的优缺点，我们一个人的成功或快乐与否，不是来自于我们完全克服了自己的缺点，而是来自于我们把自己性格的优点发挥了出来。所以我们能做的，或者说正确的做法就是改善自己性格，而不是完全改变自己的性格。就拿执着来说，其实任何的成功都是离不开执着的，因为执着代表着坚持和毅力。而我们强迫的朋友很多都受了执着的苦。而实际上呢，并不是执着的本身害了你，只是你太执着和错误地把执着放在与症状的斗争中去了，所以你的问题是出在“太和错误”上，而不是执着本身上，但如果你就此把执着全部都改了，做什么都不坚持，不努力了，你说你可能走出症状吗？不可能！因为走出症状本身都是需要你的坚持和毅力，只是这个执着需要你

把它放在正确的地方，同时客观地看待问题，放弃那个“太”字而已。

说到这里，我们改善性格的最重要一个态度和行为也浮现出来了，就是坚持，以一颗平常的心态，不急不躁地坚持到底就可，因为任何的变化都是积少成多，从量变到质变的。只要我们塌实地一步一个脚印的走，总有一天成功的喜悦就会来到我们身边。

45、为所当为是属水的

为所当为，就是去生活，去做自己本来就该做的事情去，大家都知道这是帮助我们走出强迫的良药。但是在这里我需要说明的一下的是，要想为所当为好，则还需要水的柔性，或者说说得面对现实，在尊重和接受我们现实的状态下，尽量地去做自己该做的事情，而不是非要逼迫自己不顾现实，一定要做到什么才罢休。

例如有一个强迫的朋友，他在学习的时候，总有一些强迫的思维来打扰他的学习，影响他的效率，他以前的做法是，非要拼了命的不顾打扰，逼迫自己一定要学习到什么程度，结果把自己搞得更紧张，而如果做不到自己的要求，那他是则又会在那里自责任抱怨的。美其名曰说自己没有管症状，在努力地有所当为实践了，但实际上却同样是在专牛角尖，是在不顾现实地逼迫自己，没有真正地顺其自然，这同样是在走不出强迫的。而正确的做法是什么呢？首先就是接受强迫会对我们的效率有影响，我们学习是会慢一点，然后呢？在接受这个现实的基础上，尽力而为就行了，当然如果症状实在是厉害，没关系，别去拼命地学习了，休息一下，做做其他事情，待会儿再去学习也是可以的。

又例如强迫洗手，你能放弃不洗，真正做到坦然地接受不洗后的焦虑，做自己的事情去当然是好的。但是呢，如果实在是做不到不洗，又洗了，也没有关系，同样接受自己，然后呢，笑一笑，抱着事情过了就过了的态度，不用去反思和自责什么的，又继续去做你的事情就行了。

其实这就好比我们发烧感冒了一样，我们肯定会头昏，全身发软，面对此景，我们能做的，就是尽力而为，而不是不顾头昏和发软，逼迫自己非要如没有发烧一样去工作和生活。既然我们发烧了，那么在工作和生活中，肯定容易累，那么休息一下也是非常正常的，休息好

了，又继续做就行了。而没有必要自责或抱怨。本来就不舒服了，再来什么责怨，那不是自己又给我们自己加个不舒服的枷锁上去么？

为所当为是属水的，水永远知道自己该往那里走，但是却不逼迫自己非走直线，而是有直走直，有弯转弯顺其自然地地继续前进而已。

46、走出症状的阶段

走出症状是一个过程，而这个过程则是由4个阶段组成的。以往没有这方面的论述，现在我将它描述出来，希望对大家有帮助。让大家明白自己走到哪里了，下一步该往哪里走。

第一个阶段我把它称为走出症状的表面阶段。因为这个阶段里，困扰我们的是那些我们明确知道的，具体的某种强迫观念和行为，比如担心门没有锁好，反复检查、担心得病、反复地与某种意象对抗或穷思竭虑地思考某个无意义的问题等等。在这个阶段里，因为我们能明确地知道哪些是我们的症状，所以，只要我们正确理解的森田，并去实践，那么我们很快就能走出来。

于是接下来，我们就进入第二个阶段：走出症状的核心阶段。

通过第一个阶段的努力，那些困扰我们很久的症状不是减轻了很多，就是已经消失。所以这时候，我们的心情会很高兴和轻松。但也正在这时候，另外一些问题说不定就出现在了我们的脑袋里，例如：我这么做，是不是顺其自然啊？我们这么做是不是符合邓老师说的接纳和觉知啊？我这么做是不是无为啊？我以后好了，还会不会反复啊？等等，于是乎便又为这些问题而困惑。到最后，甚至还开始怀疑自己是不是错误理解森田或者担心森田到底有没有用？

这个阶段，其实也就是我们所说的理论强迫阶段。之所以会陷入进去，那是因为我们忽略了症状的核心和本质就是过度担心和害怕本身。森田的理论以前曾帮助我们走出了强迫症状，很多人把它看成是救命的稻草，所以就会过度执着于森田理论，从而又陷入担心自己没有按理论走的害怕中。而正由于我们把森田理论看成是救命稻草，所以反倒蒙蔽了我们的觉知，不会想到森田的理论也会让我们陷入强迫之中了。

其实这点很好理解，就是强迫换了外在的包装而已，以前不过担心害怕门关没有，现在

不过是担心害怕自己理解和走对森田没有而已。本质的担心害怕则是没有改变的。而走出来的方法也很简单，就是不用根本不用去理会这些担心，因为你怎么做都是正确的，你和生活的动起来，你也就走出来了。

第三个阶段：症状的反复阶段。

其实症状的反复是一直都存在的，是走出强的过程中很正常的事情。前一二阶段中，也会有小的反复。解决的方法很简单：知道它正常，然后同样顺其自然，为所当为而已。第三阶段的反复则是间隔时间长一点而已，比如好了半年或一年，突然可能又被某件事情所困，这也很正常，解决之法如前。只是这里需要提醒的是，因为好转了很久，所以有的时候，我们会执着于好，于是内心里就觉得不应该再出现不好了，因为有此想法，所以反倒又被困住。其实根本就不管自己好还是不好，统统都接受，不去理会什么，自己该怎么做就怎么做，该怎么生活就怎么生活也就对了，也就很快走出了反复。

第四阶段：面对生活，改善性格。

之所以出现强迫，和我们性格以及面对生活的态度是息息相关的，所以最后我们要做的，就是要建立坦然的面对生活的态度，以及掌握合理地处理生活的能力。

不过最后需要说明的是这四个阶段其实并没有什么严格的界限，可以是一个连续的过程，但也可能是一个同步进行的过程，这是因人而异的。

47、接纳症状就是接纳自己

其实，所谓的症状，只是我们问题的表面现象，而最根本的原因则是由于我们在内心的深处对自我的否定、排斥和不认同造成的。

例如一个口水强迫的朋友，他是怎么出现这样的症状的呢？那是因为他看到他不喜欢的人在他面前炫耀好吃的，而他呢居然流口水了，于是他觉得自己很丢脸，很没有骨气，于是便在这里形成了一个无法解开的结，从而注意口水并导致自己对口水的厌恶，最后就形成了不知道自己是该吐口水，还是吞口水的。而这个结是如何形成的呢？很显然，是来源他对自己的排斥，他对自己流口水的行为感到羞耻。而实际上流口水是我们的人对食物的本能反应，与我们的人际关系毫无关系的。

又如一个学生，他总是无法集中注意力看书，总是会被自己余光看到的东西所困。而他又是怎么形成这个症状的呢？因为在他的心中总有个想法，就是自己一定要完全地，毫无杂念地集中注意力，绝对不能开小差。却不知道这个想法是根本不现实的，因为我们人是几乎不可能100%毫无杂念的。所以他便被自己原本正常的余光所困，讨厌和恨自己为什么这么意志不坚定。

因此，我们想要走出强迫，不但要接纳症状，更重要地是要接纳真实的自己，不能想当然或者完美而苛刻地要求现实的自己去做一些做不到的事情，更不能因此而责怪和讨厌自己。换句话说，就是理想中的自己和现实中的自己是两嘛事。我们想要达到理想中的自己，只有先接受了现实的自己，并在现实自己的能力基础上去努力，才能一步一步地实现理想中自己。所以请接纳现实的自己吧，就从现在开始。

48、改变的两个层次

森田疗法的“顺其自然，为所当为”谁都知道，也晓得这是正确的道路，但是却始终有人在抱怨：知道是知道，但就是做不到啊；对我有帮助，但总是无法痊愈啊或者好了一段时间，但后来又反复了啊。对于这些困惑，不但是我们患者朋友有，甚至也有很多心理医生朋友也有，而由此呢他们就推断出了森田是治标的，只是缓解问题而已。而实际上呢？这全都因为他们还没有真正的理解森田，真正的理解顺其自然，为所当为导致的。他们只是把森田的顺其自然，为所当为，用在表面的症状上，以为这就是森田的真谛了。

其实，我们的改变是有两个层次的，顺其自然，为所当为不但是我们面对表面症状的心态，同时也是面对我们真实自己的心态。

症状是如何产生的呢？那是因为我们为了逃避真实的自己，为了弥补安全感的缺乏，始终都在逼迫自己，始终都在强迫自己，希望自己什么都好，希望自己处处优秀等等，症状就是这么给强逼着出来的。而这本身呢就是没有对我们真实的自己顺其自然，为所当为，没有面对我们真实的自己，从我们的实际出发的去努力。

所谓的症状其实只是我们自己对自己的态度，对生活的态度的一个折射而已，这才是我们问题的根本。而我们改变呢？不是只在表面的症状上去顺其自然，为所当为，更要从我们

根本上去顺其自然，为所当为。

因此我们改变是两个层次的。不是单一的，而是里外一起改变的。

换句话说，就是接受我们真实的自己，不再强迫自己，顺其自然，量力而行的生活就好了；同时面对表面的症状也就是接受它了，不管它了。自己回到真实的自己去生活就好了。

49、无法放弃完美的症结

强迫的朋友,虽然都知道追求完美不好,正是因为追求完美才导致了自己的强迫和痛苦.但却始终无法放下完美,很多的朋友也都问我,邓老师啊,道理我都知道,但我就是放不下完美啊,怎么办啊?我会说,你是明白道理,不过你明白的不彻底,所以才仍然放不下.

我们为什么想要追求完美呢?很简单,因为我们都想自己好嘛,都想自己能优秀和成功,都想能获得别人和外界的肯定和认可.而这一点是非常正常的,是人人都是如此的,水往低处流,人往高处走嘛.

也就是说实际上我们追求完美的根本目的是为了追求成功.而为什么我们要把追求成功等于追求完美呢?因为我们过去别他人(父母等)严格管教的经历,因为我们理想化,以为完美无缺,十全十美就是最好的,不就是最成功的么,于是就稀里糊涂地上路了,可现在问题来了,你追求了那么多年的完美,在生活中逼迫自己,强求自己,成功了吗?事实的结果是成功没来,强迫倒来了.这又是为什么呢?很简单,因为这个世界根本没有完美,追求的结果只有一个,就是不断地失败而已.

既然如此,那么我们为什么不能放弃完美这个陷阱呢?也很简单,因为我们错误地把完美和成功等同起来了,你叫我放弃完美,不就是叫我放弃追求,放弃成功吗?我做不到,我不愿意就这样窝囊一辈子.其实我想说的是,不是你做不到,而是我们任何人都无法放弃追求成功的.因为我们本能地都是希望自己能好的,而这,就是你为什么无法放下完美的最大的症结所在:你把追求成功错误地等同于追求完美了.

而实际上,我们的放弃完美不是放弃追求成功,而是放弃我们追求成功所采用的错误的方法和态度,而追求完美正是这个错误的方法和态度,所以请你把追求成功和追求完美分开,看清楚了再说.所以,其实我们的改变是为了找到合理的有效的能让我们成功的心态和方法.

这样我们才能真正让我们如心所愿,获得成功!

50、见山是山，见山不是山，见山还是山

见山是山，见水是水；

见山不是山，见水不是水；

见山还是山，见水还是水。

这三句话是禅宗中著名的公案，源于宋代吉州（江西）青山惟政禅师的《上堂法语》。它所描述的是佛教修行的三重境界。而实际上这三重境界也正是我们强迫症患者从被强迫所困到走出强迫的三个过程。

第一句：见山是山，见水是水。

它本意是说我们平常人在生活中，由于只是用表面的眼睛看问题，所以往往被事物的表象所迷惑，把事物的表象当真并执着于上面，因此就会陷入一个变换无常的、循环的痛苦境地。而这就好比我们被强迫症所困的情景一样，总是把内心的虚构的担忧或想法当真，要么不停地反复想，要么就是做出什么行为来缓解焦虑，或者干脆就与症状本身斗争，而这么做的结果就是无休止地深陷其中无法自拔。

第二句，见山不是山，见水不是水。

《金刚经》云：“凡有所相皆虚妄。”也就是说当我们用心去观察或体验事物的时候，才发现原来我们以前所执着的全是虚幻不实的东西。它是一个梦，是镜花水月，我们去和这些虚幻的东西搏斗纠缠有什么用呢？不是只有永无止境地陷入一个深渊吗？所以《金刚经》又云：“应无所住而生其心。”而这就是直接说的见其本性或改变之法。

佛教的具体修行方法有很多：禅定、观想等等。但总的来说，都是遵循着无所住而生其心的法则。例如禅定的修止，打坐的时候首先是心里保持一个正念：例如净土宗的念咒语或密宗的观想，而对于心中出现的其它杂念和想法（无论杂念是好是坏，是乐是忧），皆是才采取一种无所谓或着说接纳的态度，既不排斥压制，也不理会喜欢，自己只是一心把注意力

放在继续念咒或观想佛身就行了，那么那些杂念由于没有你主动的打扰，所以也就遵循了自然的法则，自然的出来而又自然的消失了，如此坚持下去就可以明心见性，同时也获得了定力，而这一个过程，我们换另一句话，就是森田的顺其自然，为所当为，去生活，做我们该做的事情，就如佛教修行的中的保持正念。而顺起自然，则是接纳症状的出现而不管症状，那么症状也就无所住了，也就自然的来而自然的去。久而久之，你也就体验到症状的确都是虚幻的东西，而不再执着于它，你也就走出了症状。

第三句：见山还是山，见水还是水。

《心经》云：“诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减”意思是说，这个世界的本质是空的，没有什么生也没有什么灭，没有什么干净也没有什么肮脏，当然什么也没有增加什么也没有减少，世界空的本质是恒常不变的。当然，这里的空，不是指什么都有的虚空，而是指和谐与自然，世界的本质是永恒地自然与和谐。也就是说这个世界上不但原本就没有什么强迫症，而且是一切问题都没有的。

《心经》又云：“空既是色，色即是空”意思是叫你打破二元认识，回归到一元。因为本质就是表面，表面就是本质。一切都是正常与和谐的，一切都是本质，本质和表面没有区别。也就是说，虽然你顺其自然，为所当为，走出了症状，但是可能你还没有彻底的解脱，因为你的心可能还有个最后的一个分别，就是执着于一个本质与表面的区别，还有个好与坏的觉察，换句话说，那是因为你还在觉知症状，还在远离某些东西。

这个世界原本就没有症状，觉知岂不多余？

那症状又是从哪儿来？佛说，万法唯识，一切都是由认识所造。所谓症状，最开始根本就不是什么症状，只是我们每个人生活中都会遇到的山山水水而已。是否发展成症状则取决于我们的面对的心态和行为。例如一个人在做事情的时候，总是被自己的余光所烦恼，总是会被其他声音所打扰，通过见山不是山的第二步接受余光，接受杂音，发现症状全是虚无的，是自找的，从而走出了症状。但是内心留下了分别，知道什么好，什么是不好，以便后来再遇到问题的时候觉知。而实际上天下本无问题，何需觉知？这个人出现症状的根本是他在逼迫自己看书时不能分神，是对自己、对现实世界的排斥和否定。因此，走出强迫的最后一步就是彻底的接纳自己和世界的一切，不再逼迫与妄为，你会发现，山还是山，水还是水而已，做事情只是做事情而已，一切皆正常，一切都是自然的过程，根本不是任何问题。

51、关于治疗强迫症需要把握的几个要点

关于治疗强迫的资料有很多，我自己也写了不少，为了帮助患者朋友们更好的理解强迫，所以我准备化繁为简，把一些重要的要点，总结一下，以便于我们更好地理解和治疗强迫。

一、形成的原因

强迫和我们的心态或性格有很大的关系，很多人由于成长经历的原因（家庭教育、创伤事件、性的问题等）导致缺乏安全感，所以对自己要求高，完美主义（我什么都做完美了，不久没有不安全了吗？），但是生活中是没有完美的，所以反倒陷入了不断受挫的状态，从而陷入对生活患得患失，担心害怕的境地，而这就是强迫的根本冲突。

因为患得患失的心理，所以生活中我们必定会反复纠缠很多事情，从而采取了错误的应对方式，比如控制，克制，压制，结果又陷入了一个表面内容的心理冲突里面去了。

简单地说，这是成因。

二、我们该如何改变

既然我们知道了成因，那么就知道该怎么改变：平息两个冲突

1、接受真实的自己，不要逃避，不要掩盖，自己就是自己，虽然缺乏安全感，有那样的不足，但不要讨厌自己，不要对自己要求太高，追求完美，面对生活，我们量力而行的去做就好了，量力而行就是在改变自己，就是我们在努力的极限。这样我们反倒会在生活中获得成就感，逐渐自信起来，同时也就平息了第一个冲突

2、接受担心害怕的具体事物或念头，但不用去管了，不用克服了，不用去分析了，别太在意了，虽然有些焦虑不安的情绪，但也接受不管了，做自己的去，生活本身才是实在的，最后你会发现，原来的确是我胡思乱想。那么我们就逐渐平息了第二个冲突。

三、森田疗法

森田的含义就八个字：“顺其自然，为所当为”。无论森田的书籍有多少，都在解释这八个而已。那么这个八个字的含义到底是什么呢？我们到底怎么做才是对的呢？我上面说的第

二个要点，就是这个八个字的含义，也是具体的做法。

四、接受

1、接受不是不变，接受才是改变的开始。

万丈高楼平地起，高楼在没有建之前，是低矮的乱土堆。我们现在自己也许就是那乱土堆，但它是地基，是万丈高楼的基础，一个连地基都不要的人，一个连自己都不要自己的人，怎么可能修起高楼？而我们强迫的朋友恰恰是这样的人。

2、不是说接受了你就舒服了，接受了，仍然会有焦虑的情绪和不舒服在，接受了就舒服了，那是你接受到最后的结果。所以现在虽然你接受了，但仍然不舒服，那是正常的，继续生活去吧，随便它舒服不舒服。

3、接受自己暂时还无法接受，不管了，不用自责还做不到接受，继续生活去就好了。这仍然是接受。

五、对强迫本质的另一种说法

强迫的本质是什么呢？本质是我们用错误的心态和方法去追求成功。那么我们改变又什么呢？我们的改变其实是学会正确的方法和心态去实现成功。

六、困于症状

其实从来都不是症状抓住我们不放，而是我们自己死死的抓住症状不放。

七、改变是个过程

我们的改变是个波浪上升的过程，过程中，症状的反复很正常，反复了，不是我们完了，又回到起点了，而是我们走到中间站了。痊愈是怎么达到的，痊愈正是我们合理的面对了反复而达到的。

八、改变的速度问题

强迫的朋友都很急切，那到底才能让我们最快地走出来呢？我的回答是：最慢的速度其实才是最快的速度。

当你很急切地想用钥匙开门的时候，钥匙反倒插不进钥匙孔。

所以，慢点慢点，再慢点。

九、什么才是真正的症状

症状其实只有一个，就是担心/害怕/恐惧来了，我们对担心/害怕/恐惧的排斥，控制和对抗的这个心理过程。这才是我们症状，从开始到现在，它从来没有变过。很多人说，我们的症状多得不得了，泛化了，一天变一个，甚至看到什么都是症状，即便如此，那也只不过是这个担心排斥担心的基础上，不停地换的外在的包装（内容事件）而已。

十、什么是痊愈

痊愈不是念头没有了，不是焦虑没有了等等，而是我们的心态变化了，随便它有没有了，我都不管了（接受了），该怎么生活生活去了，逐渐地，有与没有也不重要了，它在我们的心理留不下什么了，但记住，这不是真的什么没有了。这就是痊愈。

为什么？因为一切皆正常，是我们把正常的当不正常去对待了。如果痊愈变成了念头没有了，焦虑没有了，那才是真正的不正常了。

52、别为接纳而接纳

接纳症状大家都知道,但总有很多朋友都在说,邓老师啊,我已经接纳了这么久了,怎么我还是没走出来啊.还是老样子啊?这里有两个问题需要注意下:

第一,我们的接纳,不是说症状就没有了,不是说症状就消失不见了,它仍然在,我们的改变不是它消失,而是放开了我们想要克服它的手,不在纠缠它了,那么它反倒自然的来,也就自然去了,根本就影响不了我们什么了,这个时候症状已经不再是症状,而是任何人都有的自然的心理而已.

上面这点,我在以前经常提到过,但是现在我还有补充说明一下我以前没有说过一点,就是我发现很多朋友,一天都在努力的接纳,在为了接纳而拼命的接纳,而我想说的是,这反倒不是接纳了,是排斥!,因为你越是在内心里想要接纳,越到说明你的内心反抗得厉害.只有充满了排斥的内心才需要接纳,这是个辨证的关系.

所以那些一天都在刻苦钻研要怎么样好好接纳的朋友注意了,你要做的是抛开你的接纳,

不需要去努力接纳了,管它什么接纳不接纳,不管了,只管生活去就行了.内心没有了接纳,反过来也就没有了排斥,这仍然是哪个辨证的关系.就如我的一位咨询者朋友写的感悟一样:接纳是不需要努力的,该怎么生活生活去,这才是真正的接纳!

为了让大家理解清楚,举一个简单的例子,例如某位强迫的朋友的症状是太在意自己的心跳,他知道要接纳,所以心跳一快就是找理由让自己接纳,一天都在嘀咕这个要接纳的事情,但也总觉得自己接纳得不够好,总还是困于这个症状里无法自拔,他说邓老师,我是在接纳啊,为什么还是不好呢?我说,你是在接纳吗,你是在用接纳这个词去对抗你不接纳把?还是在对抗排斥!那要怎么做才是真正的接纳呢?心跳快就心跳快把,就这样,不需要研究和找什么更好的接纳,就这样,同时自己做自己的去,生活去,就完了.

53、内心的放下才是根

最近在强迫症援助站里,有位朋友发了如下的困惑:

"在发现会那边我看了一位痊愈者的心得.他说就是把它当好朋友,认命吧就会好啊!他还讲的更明白说:比如一个洁癖的人,如果要想洗手的时候不让它洗是不可能的,不要逼自己不洗哦 想洗就洗啊 不要把它看做不正常呀!反正不会浪费很多时间哦 对于这一点我有点不感苟同,我决的还得克制,也许正如流浪者说的那样动作要克制,发现会那人说自己的强迫思维就让它害怕让它想,无所谓去做自己的事,后来一月就好了呀!那里也很多人的痊愈方式和他一样.以前我看过一医生他也叫我说放弃了,每天坚持去做事情哦,它想就让它想了哦 不要去抵抗它去管它啊他也和流浪者说的一样,爱强迫思维就让它去吧!感觉头脑还要再想一次才舒服,那就让想吧 无所谓啊管它几遍 可我看到WH I N B O Y和另一些人的文章恰恰和他们又相反呀说强迫思维要去克制 讲有不完善时通过回忆过程来达到安慰就是不行 这样老满足它会更严重,心魔更重..... 天啊 到底是谁在玩弄众生啊!"

这个问题,我想不只是这位朋友的疑惑,而是很多朋友都有的疑惑,甚至很多痊愈的朋友自己也搞不清楚:为什么我是坚持不洗手了,不管了走出来的,而他却是洗就洗把这么走出来的??对于这点我想应该给大家说清楚,让大家明白这背后的道理,便于消除矛盾,更好的走出强迫.

首先我们要明白强迫是怎么表现的?其实强迫的表现很简单,就是内心的冲突,是在内心里的交战,是排斥、分析,是纠缠不休,不论是强迫思维也好,还是强迫行为也好,都是如此,而强迫行为实际上是解决内心恐惧和担心一个行为而已。

强迫为什么如此之痛呢?不是某个思维来了或某个行为来了本身让我们痛,而是我们主观对它的反抗,对他的关注和纠缠,形成了个完美的对立关系,从而才导致了持续的内心冲突和关注。

所以实际上我们改变的核心是如何消除内心的冲突!更近一步说明了,就是放弃你的主观的能控的意识去反抗和关注它。

为什么有些人彻底坚持不洗手了能走出来,因为他接受焦虑了,不在排斥最初的焦虑担心和害怕了,不在为了担心焦虑害怕的情绪而做什么了,对这些思维和情绪放弃了自己的主观能控的意识,所以没有在纠缠和关注内心,从而走了出来!

而为什么有些人洗吧洗吧也能走出来,因为行为只是解决我们焦虑一个方法,这还不是冲突,真正的冲突时我们突然意识到我们行为不对了,反常了,于是想去拼命的控制,这才是冲突,而恰恰也正是这个时候,正是我们的控制反倒加大了我们的焦虑和不安,从而加重了我们的行为,而这让我们更不安,更要控制,结果陷入了恶性循环。所以洗吧洗吧,就是反倒是在避免了内心的冲突,无所谓的态度,反倒让我们的主观能控的意识不再产生冲突和持续关注内心了,久而久之,担心也随着时间的流失的淡化了。

而强迫思维同样是内心对立产物,它想让它想,是指哪些担心的害怕的思维来了就来,随便它了,同时你自己还有个主观能控的意识,这个意识就不要去反抗和纠缠哪些害怕了,不用围绕着它转,自己(主观能控的意识)做自己的去就好,而不是说它想让它想,是把你的主观能控的意思也用在了排斥和担心害怕上,如果这样就是错的。简而言之,它是它,你是你,它来随便它,你只做你自己的去就好,而不是它来了,你也跟着它去了。

以上这些其实就是放下,就是接纳,就是顺其自然为所当为的含义。

当然每个人是不一样的,具体怎么做要根据自己的实际情况灵活而定,外在怎么做没有绝对的标准,你觉得怎么对你有效,你能接受就怎么做,但我们一定要明白,改变的根本是内心的放下。

54、心机转变的问题

改变是一个过程，有时候真的是一个不容易的过程，即便我们知道该怎么做了，但还是做不到，做不好，仍然没有什么大的变化，仍然痛苦不堪，我想这是相当一部分朋友在运用森田来改变自己的体会和感受。时常都有强迫的朋友问我，邓老师，我就是做不到啊，我什么都明白，但就是做不到啊！！而也正是因为这样不上不下下的处境让很多的朋友放弃了继续改变，对森田失去了信心和产生了误解！

在整个改变过程中，正确的认识和理解是重要的，但还有一点，就是我们心机的转变，这个点也是非常重要的，这直接关系着我们把正确的理解执行到实践中，从而突破以前错误的惯性和带来新的良性体验。

而心机的转变有两种方式，一是通过咨询，看书，让我们恍然大悟，豁然开朗，所以导致我们转变了以前的做法。第二点就是在危机中产生，其实这和我们人的习性有关，我们人都非常的执着的，别说强迫，很多时候在生活中，我们知道什么错了，但也仍然不改的多的是，所以俗话说人都是逼出来的，不到最后一步，人是不知悔改的，所以也才有绝处逢生、置之死地而后生、否极泰来之说。

危机危机，既是危险也是转机，正因为非常危险，所以我们才会放下过去的错误作法和想法，才会刺激我们的心灵，产生无比地超越生死的勇气，拨乱反正地豁出去改变。

就如森田正马当年走出自己的困惑一样，治疗了那么年的问题始终不好，结果在因为父母忘记了给他寄生活费，而森田又误会父母已经放弃了他，他以为自己陷入了绝境后，从而自己也豁出去了，什么都不管了，管它什么病，不治疗了，死就死了，只是埋头读书复习去了，从而达到了心机的转变，终于走出了心灵的枷锁！

所以我能够理解朋友们的痛苦，能够理解你的无望，但我想说的是，这其实并不是坏事情，因为心机转变的那一刻快来了！

55、再谈森田疗法

其实一直以来我都想写下我对森田疗法的看法，因为现在有不少的医生，学者、咨询者或病人朋友们都对森田有一些认识上的误区。

比如说有些人认为森田的理论错误的，明明一个人有病，为什么还非要把自己当成没病去对待，明明有症状为什么我们不去解决它，要把症状当成正常的，去忽视它不管它呢？有这些疑问的，我觉得是根本就没有真正看森田疗法的，完全就是看个标题就跑的，正因为这样所以根本就实践不好。

第一，为什么我们有症状，但我们却要把症状当成正常的，为什么要不去管所谓的症状呢。我想说的是，因为其实所谓的症状最开始根本就不是什么症状，是人类正常的心理反应而已，我们真正的问题是自己主观的心态问题，从而把正常的心理反应当成不正常的去对待而制造出来的所谓的“问题和症状”。

举一个简单的例子，比如我们担心爱滋。说实话，谁不担心，谁不怕得？但为什么那么多人没有所谓的症状，而只有我们出现症状呢？森田指的症状是正常的，是指人类普遍的心理本身——谁都怕爱滋，这本身就是正常的心理，而我们之所以出现所谓症状，不过是我们的内心的心态出了问题，比如要求完美，要求绝对，从而陷入了担心冲突里无法自拔而已。

谁都怕死，谁都恐惧，谁都焦虑-----这是再正常不过的事情了。很多人无法理解森田所说的症状的正常性就是因为把这个我们人正常的心理反应和心态问题导致的怕死的冲突、恐惧的冲突和焦虑的冲突搞混了。

那么我们如何改变，森田说的是顺其自然，为所当为！这个八个字其实就是最直接的解决内心冲突的核心，我们把正常的内心搞成了不正常的，就是因为我们没有顺其自然，没客观而现实的活着，只是一天想当然，所以才如此，因此只要当我们学会了顺其自然，接受现实和真实的自己，不要再主观地想当然地按什么理想中标准来苛求自己，那么我们就好了，就恢复到了正常的心理中。

接受症状，我们所担心的本身的正常性，这是正常的，我们去消灭它干什么，你去消灭它才是错误的，为所当为，就是做你该做的去，把你从内心的冲突里拉出来，不要去斗争了。同时我们在面对生活和自己的时候不再要求完美了，不再苛求了，现实而真实的活着，脚踏实地的活着就好了，这才是关键，这也是正确地为所当为的态度。

谈到这里我又有想到了一个问题，就是还有很多人对森田的一个误区：森田无法使我们痊愈。而实际上，我想反问的是，你的痊愈的标准是什么呢？你反思过这个问题没有？我见过很多半好不好的患者朋友，他们之所以无法痊愈，其实说实话就一个东西，就是没有真正的顺其自然，还是心态不对，还在想当然，还在以为痊愈就是没有痛苦了，没有焦虑了，没有担心了。我担心我得爱滋，那么我的痊愈就是我从现在到死为止，这个担心都再也不出现在我的脑袋里了，我再也不担心了吗？如果你抱着这条路去走，我想说的，你死都无法痊愈。

而我再想告诉你的是，反正我是一辈子都怕爱滋的，但我一辈子都不会有什么症状！

痊愈是什么，痊愈不是什么都不怕，什么都没有了，而是放弃了完美的苛求的心态，我们学会了顺其自然，那么怕来了就去了，就如我们快乐来了也就去一样，根本不会有持续的心理冲突。这就是痊愈，这就好比我们人生本身就有痛苦和快乐，有成功和失败一样。这个世界上从来没有一个人是只有快乐和成功的！其实说到底，还是个人生态度的问题。

最后还有个可笑的关于森田疗法的误区，就是有人认为森田疗法是日本人搞出来的，不适合中国人。而我想说的是，森田是什么，森田不是森田这两个字，也不是什么森田正马，更不是什么日本，森田真正东西是它背后的道理，而这个道理是什么，这个道理其实就是来源于东方的我国古代早就有的老庄和佛道思想而已，是我国古老的东方智慧。

第四章 与痊愈者的治疗对话记录

走出强迫的过程并非一帆风顺的，本篇的主要内容是笔者在日常工作中对广大强迫症患者朋友提出的关于森田理论、各种症状，以及改变过程中遇到的各方面的疑问进行的解答，现整理出了 2 位痊愈的病友（全为化名）与笔者在论坛的全程详细对话治疗记录，希望能给更多强迫症病友以启示。

一、与 Xiaoche0666 的问答

1、完美主义

Xiaoche0666:

邓老师，完美就像个恶疾，时时分分都在困扰着我，可以说，不改变这个我永远都会陷在强迫这个泥塘不能出身。不停泛化，问题不断地出现，再加上我又极端敏感和内向。有什么良言警句助我克服完美，敏感和内向吗？谢了。完美是把双刃剑中的许多内容，我是好多字都无法阅读和理解下去，一看下去都触动我敏感的神经，让我陷入强迫中去，为了治好强迫，我又只好强迫自己去看，可是这不又是强迫吗？希望这是治疗过程中必然出现的反复和强迫，是必然阶段，有个过程的，不是一下就能好的，问题终究能解决的。

邓云天:

你好，Xiaoche0666，追求完美只是性格或者说习惯，虽然它给你带来的痛苦和麻烦，但请不要把它扩大成恶疾绝病，因为这样只会让你有更大压力，也对完美更加的敏感和排斥自己。想要改变自己，你首先要做的就是接纳现在的自己，即便现在的自己有缺点，还追求完美等，只有这样你的内心才会是和谐的。也才会不那么敏感，才会在自己犯错误，又在追求完美的时候，原谅自己和鼓励自己继续改变。改变不是一朝一夕之事情，过程也不是轻松的，症状反复是必然的，倘若你因此而恨自己，排斥自己，那么只不过是给自己痛上加痛而已，对改变毫无益处。

而你说有什么良言我觉得“顺其自然，为所当为”就是最好的良言，自己该努力就努力，

但对结果却不必强求，因为我们人能控制就是自己的努力或行动，至于结果那是我们无法控制的，而你却想控制自己无法控制的事情，当然是自讨苦吃，所以我们的古人才有 " 谋事在人，成事在天和尽人事，听天命之说。

Xiaoch0666:

谢谢，我明白了，这就是我自己的正常状态，没必要排斥、厌恶和抵制，只有做到接纳，不然就是雪上加霜，可是我还是疑惑我们明明知道不能达到完美，还去追求完美呢？是不是未来肯定会有完美呢？所以我们知道的只是过去不完美，现在不能达到完美，但不代表未来不能完美啊。而未来我们又不知道，我们只有现在每一刻每一分每一秒的过，所以只有顺其自然，是得过且过吗？还是不断进取？但我们唯一知道的是只有把握现在，不是等待和虚度，所以必须为所当为，活在当下。话是这样说，可是唯有化为行动，才能有成效。人，真是矛盾和痛苦-----

邓云天:

追求完美其实就是追求成长和追求成功，按森田的说法就是人生的欲望的表现，它是我们的本能。正如我们人类社会一样，如果不是人们有完美的追求，也就不会发展到今天这样的文明程度了。

但完美只是一个行而上的理念，现实中根本是不存在的，所以我们只能追求完美，而无法实现完美。强迫的朋友，更准确地说，他们不但是想追求完美，而更是想实现完美。所以才会如此的痛苦。

正如一句广告语说的 " 没有最好，只有更好 "，追求完美其实并没有错，它也有很多积极的地方，实现完美才是错的。因为我们只可追求，无法实现，也正以为如此，我们才有无限发展的可能。

顺其自然，为所当为实际上是一种人生的态度，不是得过且过，而是希望你不要执着于结果和其他一些不是我们人为可以控制的事物。而是要把自己的精力放在你可以控制的行动和生活上。

正如一个人的成功，不是在那里空想出来的，而是他努力行动出来的。但一个人努力了，并不意味着他一定会成功，因为成功还有其他许多的因素，比如社会环境。所以只意味着他有成功的机会。而不努力行动呢？那是连成功机会都没有的。

Xiaoche0666:

我觉得我的主要问题起因是追求成长中遇到的挫折时采用了错误的方法，并且一发不可收拾，无论追求成长还是追求成功，都采用相同的方法去实现，造成恶劣顽固严重的思维惯性，而我现在要做的唯有接受，无论这惯性有多大，停止后有多焦虑，我都只有慢慢的接受，不必为此再去焦虑发愁，痛苦。接受我仍在不停的追求完美的现实，接受我仍在不停地犯错误，而不是再去自责，痛恨自己，因为这一切只会适得其反，于事无补。在接受过程中，本来是正常的而自己却采用错误的方法造成的不正常也慢慢恢复成自然正常。你说对吗？

邓云天:

是的，对。

接受的同时，认真地去生活，该做什么做什么去。

2、说起来容易，做起来难

Xiaoche0666:

邓老师，我还有疑惑，说起来接受症状容易，可是实现起来就很困难，好像要把不正常的当做正常样，难受啊。如你所说，就好像世间一切都是正常的，世上没有不正常的东西。那怎么会有不正常这个词呢，不正常具体又是什么啊，而我们又怎么会把正常当做不正常呢，照你所说，恢复正常以后，就不会有强迫了，那是不是世间就不会有强迫吗？

还有，就是邓老师，你以前是强迫患者吗？你怎么会对强迫症状如此的熟悉和精通呢？简直就是我们的贴心人一样，把我们的思维规律分析的如此透彻，使好多问题迎刃而解？

邓云天:

正常与不正常主要来源于我们人认识上的分别，例如情绪有快乐、高兴、愉悦、但也有

焦虑、抑郁、悲伤和痛苦等等，其实它们是一个整体，但是因为焦虑、抑郁这些会让我们感到不舒服，所以就会让我们误认为它们是不正常的，是需要永远祛除的，那么你就陷入迷途了。

痛苦也好，高兴也好，都是情绪的一部分，当然是正常的，所以痛苦出现了，你接受它就行了，自己仍旧该做什么做什么，那么就是顺其自然。强迫其实就是你违反了自然而导致的，所以恢复正常，其实就是恢复自然而己。

佛说万法归一，世界上很多事情的道理都是相通的，强迫只是一个你生活象征而已，你真的问题实际上是你的生活。所以了解你的生活，就能了解你的症状了。而反过来，走出强迫的过程，其实就是让你学会如何正确面对生活的过程。

我以前有着和强迫症患者朋友一样的性格特征，所以才能如此的了解。

Xiaoche0666:

邓老师，你说的没错，我真的问题是我的生活，可以说是症状使我无法生活，无法生活又导致症状日趋恶劣，如此恶性循环。所以我曾经因症状的剧烈爆发，呈发疯状导致强行送入精神病院，接受过药物治疗，可是药物作用不大，只是稳定控制住病情，起到精神镇定和安眠作用，也因此休了一年学。这样跟药物陪伴过了四五年，途中勉强读完了大学，可是大学毕业一直找不到工作，有工作也没做多久就做不下了，一直呆在家里近两年。目前还在每天晚上按时服用药物。前段时间，终于在与病魔的斗争中，我终于悟到我其实患的是严重的强迫神经症，由此我按图索骥，在网上查找强迫症的治疗，找到了你们这个心灵拯救阵地。相信通过你的治疗方法，我会一日好异一日。请问，我不知什么时候，就可以停下药物，跟正常人一样的生活呢？

邓云天:

药物现在不能停，要继续吃下去，同时可以按照我们探讨的方法去坚持实践，以后有很大的改善后再去咨询你的主治医生。

Xiaoche0666:

现在也没什么主治医师，医生早就没管了，也找不到了。全是我自己负责按时吃药。而我吃药，我都觉得我是按强迫原理逼自己定时吃的。虽然网上看到了你有关治失眠的方案，但我还是不敢停药，有时睡不着就想你的失眠治疗，还是有效果。今年一月份，我试过不

吃药几天，结果就因为根本睡不着，突然发作，痛打自己，才感觉舒服点，就再也不敢停药了。如你所说，内心越是追去绝对的平静，内心越是不平静。所以我做的只能接受自己所有的一切，不认为自己不正常，正视自己的病情，做到不排斥和接纳，不再去违背自然，让它自然恢复正常。

邓云天：

恩，你的理解是对的，希望坚持实践。

3、死亡的恐惧

Xiaoche0666：

邓老师，以前我常常由于对死亡的恐惧、疑惑和迷茫而去想死亡到底是怎么回事，常常想做到怎么不怕死，甚至想怎么不死，在没接触你的治疗方法前，我实在想不通就用佛法来释疑，什么苦海无边，回头是岸，脑子里面也想过，其实就是看破生死吗？但佛是叫我们跳出三界外，不在五行中，太虚幻了，又有各种清规戒律，不太现实，但是又苦于找不到办法，甚至写了一篇关于死亡的文章也无能为力，死亡还是如影随形地跟着我一样，实在不能面对死亡这一现实，可是当你这样去想的时候，你会感觉到比死亡还要难受的感觉，好像是越不想死，就越痛苦，可是当你不管生死的时候，生死有命，你就解脱了，好像卸下了一个及其沉重的包袱，当你又去想这个问题，你又把这个包袱背上了。

而症状的反复，就像包袱的不断卸下又背起，真是令人苦恼，但是当你接受会反复的现实时，你就会觉得每次的包袱都好像轻了些。虽然到现在我还是会经常想“死亡”，想不死，但是每次都要到痛苦万分的时候，我才会感觉到症状来了，难道不能提前预判自己，提醒自己不要去想吗？我现在时常会用陷阱和症状反复，以及惯性思维来提醒自己，但是目前我还是做不到解脱，还是会时常沉溺在以前习惯了的反复的思维当中，可是这反复的频繁和不自知让我痛苦万分啊。是不是这不自知是正常的，治疗过程中的正常阶段，当你做到自知了，你也就痊愈了，也就是说，自知症状就是痊愈的标准之一呢？而要做到自知症状，前提就是接受强迫症状了？

邓云天:

死亡是每个生命必然的结果，是非常正常而自然的事情，不论你接不接受它都是要到来的。你逃避它，妄想不死本身就是违反自然规律，又怎么会不痛苦呢？所以我们只有接受死亡，你才能对此获得解脱。面对死亡，不是说因为最终都要死，所以就焦虑，感到人生没有意义等。这些都是错误的。正确的态度是，正是因为人都是要死的，所以我应该好好珍惜和享受自己的生命，这样才不辜负自己在这个世界上存在过。

自知和解脱是一个过程，不是一下就能达到的，请不要心急。给自己一个改变的时间，其实有的时候，最慢的速度才是最快的速度。虽然现在可能还有反复，但陷入症状后，你意识到了，自己又去做自己该做的事情就行了。不用去反思或自责，抱着事情过了就过了的态度。不论反复多少次都是如此。

还有，自知不是主动追求到的，因为主动就意味着你还是随时都在关注自己的症状，这是不行的。而是按照上一段所说去面对症状后自然达到的。自知还不是痊愈，但已经离痊愈不远了。

Xiaoche0666:

多谢，以前我面对强迫或其它不能自主的事时，一般态度是忍受，想着事情过了就过了，可是到后来根本不行，开始的时候忍受住了，可是到后来就不行了，觉得要做到去容忍这些事，简直一次比一次累，一次比一次重，就象求平方一样，每次容忍难度是上次的翻倍，到最后我终于承受不住了，人垮了，崩溃了，真正的不正常了，连最简单的生活也无法继续下去了，直到接受药物治疗，才一点一点地慢慢恢复，可是这只是治标不治本，只是起到稳定病情的作用，不治到根的话，我还会回到以前的原路上来，恢复一点，又陷进去一点，毫无进展的。直到现在阅读理解了你的文章，接受了你的疗法并按你的疗法一点点改变，感觉到压在心中的巨石轻松了不少。把态度由忍受改为接受，虽然现在还在积累，恢复速度还是比较缓慢，但是我感觉到以前我要苦思好久的问题，现在只要不加思索就可以轻松做到，真是感到欣慰，我想这就是最慢的速度反倒是最快的速度吧。也可以主动想去做生活中一些事，使自己更好地生活，而不是象以前那样一味冥思苦想，而是主动生活，反倒能让自己生活更好。等我慢慢学会接受强迫后，慢慢就会自知了，这时再不断改变态度，坚持接受下去的话，是不是会自然而然的痊愈了？

邓云天:

是的，就是如此。

4、坚持不管不问

Xiaoch0666:

当我听见家人，或别人在交谈的时候，我会有控制不住，停下手中的事去注意，去听，去想他们的话的条件反射。当我觉察是症状时，我用邓老师的文章示意自己不用去管他，不管它，内心会更平静舒服，但是我会感觉到这样反倒比自己去听，去注意去想更焦虑，更难受。于是又回到去想的思维上去，想一段时间，就会头疼要死，才又停止想，不管，如此循环很多次，我才会慢慢适应自己不想的焦虑和不舒服，请问老师这是不是正常的过程，并且也是痊愈的正常速度？

邓云天:

不去管后，焦虑的出现是肯定的。因为强迫就如同一个习惯一样，有惯性。比如戒烟，才开始的时候会浑身不舒服，总感觉不舒服一样。不过这没有关系，这是必然的过程，焦虑就焦虑吧，接受它，自己还是该做什么做什么去。坚持下去，一切自然会好转的。

Xiaoch0666:

为什么我老是会想把一切停下来，包括时间，可是越这样想，越停不下来，越叫自己停下不要想，越会不停的想，有时我会明白一切都是运动的，变化的，没有不变的，但想着想着又想停下来所有一切，哪怕停下一样东西也好。怎么才能自然明白不可能停下来，不停就让它不停呢。

邓云天:

因为你的脑袋一直都在想“叫自己不停下来不要想”，又怎么能让这个问题停下来呢？

对这个问题都不管了，生活去，自然就好了

Xiaoch0666:

看到病友的一些症状，就会勾起我以前一些同样的症状的回忆，让我感到害怕，和恐惧。但现在我只要又想这些的时候，我心中就还会有另一个更坚决，最彻底的声音，让自己不管不问，做自己的事，这时我的内心虽然会风起云涌，汹涌澎湃，但照这样做下去后，又会渐渐风平浪静了，真是一个好法宝。

邓云天:

是的，这就是顺其自然，为多当为。

其实症状之所以那么长时间的困扰我们，不是症状抓住我们不放，而是它出现了，我们自己在死抓住它不放。而顺其自然就是放下它，所以过后就又风平浪静了。

5、如何摆脱对温度寒冷的敏感

Xiaoch0666:

现在秋天快来了，天气变寒冷了，可是我却对温度却是异常的敏感，甚至是恐怖。稍微冷风一吹，或者温度有稍微的降低，我就感觉到特别的寒冷，我就无能为力了，内心越想克服寒冷，以前我是希望风能够如我愿自然地停下来，可是等它停下来不久，又感到骤起，于是越感到的寒彻心骨。如此矛盾得不到解决引起强迫的泛化，从怀疑我的正常性，到怀疑别人是否跟我一样不正常，再到怀疑其它事物的正常性。我5年前进医院治疗时正好是立秋，天气渐寒之时，使我有种走投无路的感觉，以前积累压抑的众多症状在这个强烈症状的催化下，终于聚集在一起象火山一样爆发，使我失常了。我怎么能解决我对温度，寒冷的敏感呢？我认为这个既然是使我发病的原因，那也是我要痊愈必须要克服的堡垒。

邓云天:

天气冷了，就应该穿厚一点的衣服御寒。这才是正确而简单的方法。而你却是在心理想

自己不要冷，希望天气为你而改变，这可能吗？就如同一个人肚子饿了，只有实在地去吃饭才能填饱肚子，但他却不去吃，而是想自己的肚子饱起来。你说他的结果会如何呢？

Xiaoche0666:

光穿衣服就够了吗？还要烤火，还要有温暖的房子啊，晚上天冷了，穿再多衣服也没用啊。这一切都需要物质的保障，可是我常感到一无所有，对满足这些物质的需求无能为力。以前没觉察到自己是强迫症时，对于这一切比起别人来自己的不如，和我同龄的同学朋友一个个都实现温饱小康，事业有成，更是人比人，气死人，常常责怪自己心理素质不行，懦弱，缺乏勇气，让我无法面对事实，我这样想是对的吗？事实是怎么一回事呢？

邓云天:

不是自己心理素质不行，而是把努力的方向搞错了，一天都在追求镜花水月，所以肯定没有什么成就的，也注定会越来越自卑和退缩。所以，改变方向，去自己该做的事情，只有行动才能真正的改变一切。

6、深藏的症状出来了

Xiaoche0666:

邓医生，以前的埋藏较深的强迫症状现在逐渐显现出来了，我发现我对声音特别敏感，恐惧，老是对别人的某句话敏感，去想他这句话，这个字到底是什么意思，不想出个所以然来觉不罢休，我开始跟人交往时想尽量做得比较自然，可是越到深入交往交流，我就觉得沟通越困难，比方说跟新认识的朋友，开始还好点，可是到后来，我觉得每说一句话我都好像说错了，我会不由自主地想他到底会怎么想我是什么意思，几遍几遍的想，就是跟他开始说话前，我也会反复地想好久才想好久（长得有好几天）我到底该怎么说，怎么交往才好。更不要说跟朝夕相处的家里人了，简直是思维混乱，脑袋里乱得象打仗一样，头痛要命，理不出思绪来，当然说不出话，说了也说不好。我索性不说话，可是更不行了，一天两天还不要紧，长久了那不成哑巴了，可是我本来是会说话的啊，家里人还以为我是比较内向，自闭，千方百计地引诱我说话(我觉得是)，可是越这样，我越是无话可说，要么也说一两句，说不下去了。结果我又觉得造成跟家里人关系紧张的结果。看了你的文章，我已知道这是一种强

迫，可是现在已成这样严重的了，但是我不知道具体我该怎么做才好呢，特别是与朝夕相处的家人之间的沟通该怎么改善呢，怎么个接受正常法呢，与跟其他的亲戚朋友沟通相比，我可以慢慢按照你的疗法来改善交流，因为在时间上有个缓冲期，可是跟家人就不同了，每时每刻都要面对的，我总是担心怕由于误解与家人发生冲突，而家人现在又不了解我的症状，我又无法正常地用平静语音语气沟通向他们表达出我的症状，唉，痛苦！

邓云天：

在走出症状的过程中，以前的老症状会再次出来这也是非常正常的事情，是改变过程中必然会遇到的。

针对你的问题，我的建议是，说话的时候就应该把自己的注意力放在交流的内容上，而不是放在自己的脑袋里。不去管脑袋里的其它想法，接受不想不管后的焦虑，自己该说什么就认真地与家人说，即便说得慢点也要说下去。

Xiaoch0666：

问题是说慢了，事情都过去了，显得我却还在记着挂念着这事，不合时宜啊，要是说快了，脱口而出，就容易说错话，得罪亲人朋友。

邓云天：

尽而而为而已，如果话已过了，那就抱着事情过了就过了的态度，过了，就别去纠缠了，做你当下该做的事情去。

Xiaoch0666：

可是当我想做当下当做的事的时候，我就会沉溺在想我现在到底想做什么事上去，这样又重入陷进到强迫中去，不能自拔，直到痛苦机制从现实中把我唤醒，才会强行停下来。是不是痊愈以后，就不必需要痛苦来唤醒强迫，有新的心理机制来避免强迫，而这新的机制又是什么？而在痊愈前，还是有一段需要痛苦机制来克服强迫，调节自我的阶段？

邓云天：

还在脑袋里想，你这是从这个火坑跳到另一个火坑而已。真正的为所当为，是实在地去

做事情，而不是又在那里想我该做什么？所以我们要学会丰富自己的生活，不要一天到晚都呆坐着。强迫就是一个习惯。简单地说就是想得太多，做得太少。而痊愈，就是改变这个习惯。以新的良好的习惯来代替旧的习惯，让你更客观地看待问题和以事实为准，所以需要时间。但一旦改变后，就是自然而然的事情了。

Xiaoch0666:

要量变积累到一定阶段后才会有自然而然的“自然”的质变啊。我现在每一天都感觉到比以前的自己，昨天的自己都有可喜的新的变化，请问这是不是一种良好的趋势和预兆啊

邓云天:

是一种好预兆，但也别太关注自己了。只要你努力耕耘，收获是自然就会到来的。

7、自我关注的问题

Xiaoch0666:

请问怎么才不是过分关注自己呢，不关注自己怎么行呢，那就失去了主观能动性啊，那怎么能够独立生活，为所当为，活在当下呢。这个度又是怎么把握才好呢？你说接受吧，可是我老是接受不了在别人眼中是正常的东西，尽管我知道没有人会对自己有两只手困惑，我总怀疑我自己是否正常，所以我也就无法接受我的症状。于是就不停地想，想个不停，把什么都放下，来想自己为什么不跟别人一样，为什么不正常。

邓云天:

当你去做自己该做的事情后，就会自然地思考，自然知道该怎么做事情，哪会失去什么主观能动性。就如同我们的呼吸一样，根本就用不着你去主动的管，因为这是你本身就具备的功能。又如我们过马路一样，你看哪个人在过马路前是不停的计算什么车速，自己该走怎么样的速度才不被车撞的，都是在走的过程中，自然知道该怎么避让车辆的。

正常的人是每天都在生活的，而你把生活放下了，那当然只有一天都在想自己是不是有问题了，如果我是你，我也会怀疑自己的。

Xiaoche0666:

我从十几岁起，自己一直努力去克服强迫却是屡战屡败，但越是这样，我越是自卑和自责，但愈发要征服它，从那时起，我就决定了用全部的精力去征服它，把自己的一切全都放下，读书，个人生计全都不管，忘了，集中自己的全部精力去对付它，十年了，换来的却是心伤累累，至今一事无成，生活自给还是依赖家里。我不明白为什么会这样子，难道这十年光阴就虚度了吗？我心不甘啊，不是付出就有回报，我付出这么多，到底得到了什么回报呢？在这期间，我一直以为自己是在做一件伟大的事业，是做一件有益于造福于全人类的事业，甚至还以此鼓励自己坚持到底就一定成功，让自己陷于强迫中不能自拔，请问我要不要，该不该停下来呢？现在的我还能做什么呢？天将付重任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，而我也差不多这样了，老天到底付了什么重任于我呢？从幼年的强迫，再到少年，直到现在青年的强迫，愈来愈强的强迫，我这样做到底为什么呢，还不是希望自己过得好点，活得好点，结果却适得其反。是天生这样吗？无法改变的，只能接受的吗？怎么我以前没想到这是强迫，搞的浪费虚度了这么多光阴去想这么多无意义的事？

邓医生你看出来了么？我的思维还是强迫的思维，怎么才可以从固执和执着于表面道理的泥塘中走出来呢，我觉得我现在虽然停止了对抗，不视为大敌并且内心可以保持平静，可是还是不停地牵挂和关注着这些想法和念头。潜意识的注意力还是集中在它身上，怎么也无法摆脱，接受治疗已经快有一个月了，我还是这样的阶段，我怎么也做不到不关注啊。正常人认为正常的东西，而在我头脑里认为不正常以及有一二十年了，并且已形成我的习惯和小心使得万年船的小心翼翼的性格，我认为这样才是正常的我了，而要我接受它，我唯有用逆向思维去接受它了。好像我已经进入迷宫深处，而要找到正确的路出来，是困难重重，出来的路又会遇到新的迷路，正确的方向还再苦苦寻找。

邓云天:

强迫本来就是个虚无的空中楼阁，全是自己主观的东西，所以你越是努力去克服，却越陷得深。就如同猴子在水中捞月一样，不论它怎么捞，捞多少年都是徒劳的。因为一开始你就走错了方向。

而要想走出来，但并不是说一下子就走出来了的，按照我的经验，走出强迫的时间是2个月到一年左右时间不等的。所以小陆，不要急切和抱怨。而要想真正地做到不去关注和

摆脱表面，最关键的地方就是去生活，把自己的生活拾起来，好好地规划一下自己，我们想要什么样的生活，然后去努力，去追求。这才是正路。

其实换强迫的朋友都是非常优秀的人，只是他们把自己的努力用在虚无飘渺的思维念头里，所以一事无成。而改变也很简单，只要你把这些努力从思维里拿出来，用在实际的生活里，那么我相信你一定会开创美好的未来。

Xiaoche0666:

可是我已经深深地陷入了，这种思维早已根深蒂固了，早已把自己的未来生活大计抛之脑后了，没有考虑了，现在重新拾起，是否还来得及吗？并且实行起来的时候好象比起正常人来反应慢多了，笨多了。又让我陷入不正常的想法。

以前自我实施为所当为时，只是在表面上理解为所当为，在家里就是吃了又睡，睡了又吃，可是内心还是对自己的念头念念不忘，搞的家里对我怨声连连，现在为所当为，可是还要吃睡，一时生活还不能自立一样，怎样才能得到家里人的支持呢？

好好想想我应该有怎样的生活，找什么样的工作，什么样的妻子，与自己整天在想那些虚无飘渺的东西有什么区别呢？

邓云天:

我非常能够理解你现在的心情，其实不论有强迫还是没有强迫，我们人首先就是要找到自己的目标，这样才有生活的方向。要走出来，真的需要自己付出很多的努力，除了找到自己的目标外，还有就是行动了，过程中是必然会遇到很多问题的，就像你说的什么反应慢什么的。但抱怨没有用，慢就慢点，最多我比别人多做一些时间。同样接受自己的状态继续做下去才能最终获得解脱

得不到家人的支持，是件麻烦事情。但你也需要理解他们，因为他们没有强迫，所以体会不到强迫的痛苦，平时有什么好好和他们沟通就行了。

Xiaoche0666:

可是怎么才能找到比如有怎样的工作，什么样的妻子等生活的目标呢，我很迷茫，所以我只有靠强迫思考自己的生活目标。怎么我用强迫的思维一直是在追去一种镜花水月，空中楼阁，而在邓医生的转贴《治疗心病的良方：金刚经说什么(上)》中却说：“真正的道体是

不可思议的，是不可以用我们普通的知识意识去思想、讨论、研究的。大家要注意！他并没有说不能思议啊！”难道意指要去行动才能思议吗？而我要找到生活的目标，也要在不断的行动中改正和确立我的目标吗？所以我索性用改变强迫过程中来找到我的人生目标，不知这样妥否？你们又是怎么找到和确立你们的人生目标的呢？

邓云天：

丢开什么金刚经，森田，什么强迫状态，别去管了，在行动中去发现目标，确立目标，不断修正目标，或者先静下来想想，我的目标是什么，都可以，关键要知道，想和行是结合在一起的，不能光想不行，同时它们彼此也是相互影响的，其实很多人也并不是从一开始就知道自己的目标，而是先去生活了，行动了，才发现了自己目标，也有人是在做之前就想清楚了自己的目标，然后再去行动的，这个没有什么定论的，所以不必非要找到一个标准。

8、反反复复

Xiaoche0666：

邓医生，我按你的不管，顺其自然，为所当为去生活，却经常会有心里想着一件事，眼里看着的是另一件事，嘴里说的和手上做得却是另外一件事，让我无所适从，惊慌失措，不知做哪一事好，好像是做事不专心一样，继续做我的事时当然是容易出错，做不好，请问这是痊愈过程中的必经现象还是生活中必然会出现的情况呢，出现这种情况我该怎么办呢？

还有就是在生活中，做同一件事，做得没有别人好，就自然会感到一种焦虑，虽然现在当时内心能够平静，但事过后，还是会反复的想起。这种焦虑要好长时间才会消失，漫长到好像时间快停止了一样，走得特别慢。

例如具体的事是今天卖东西时，收到一张百元大钞，当时是收下了，可是内心却老是想这张钞票是不是假钞，怎么也不能确认。以前都能正常肯定，现在却不能平静。最近几天店里没什么生意，一天就挣几块钱，连吃饭都不够。今天的焦虑和杂念特别的多，虽然我不断鼓励接纳自己，专心看店，但还是没什么生意，想到未来，真是好像没什么希望一样。

邓云天:

就做自己目前该做的那一件事情，没关系，允许自己可能开小差想其他的，尽量做好自己目前该做的就可以了，这两者并不矛盾。我们是每个人在生活中都会遇到的问题。别把这些和强迫拉上关系。事情没有别人做得好，总结经验下次继续努力就可以了。店里生意不好，可以想想如何做才能把店的生意搞好。希望不是干等来的，而是自己努力来的。

Xiaoche0666:

可是这样去想了话，会不会又是强迫？问题最终能够解决吗？不能够解决怎么办？我这样想是不是对自己没有信心？我感觉克服强迫好象跟克服毒瘾一样，自己不管后，明知是有惯性焦虑的，还是有强烈的生理反应，虽然我尽力使焦虑恢复单纯性，但还是不自觉回到强迫思维上来，让我怀疑到底哪些是该管的，哪些是不该管的。又会想这到这是强迫，不要去想拘泥，不去管，隔不久又重复起来，所以总感觉还是在一个圈里面不能出来一样。这时我应该怎么办呢？按活在当下的话，就想把店里的生意做好，但想想又会和强迫混淆。我是区分呢？还是带这症状生活呢，我怎么总觉得症状拉了我后腿，让我无法正常生活；而要走出症状，又要努力生活，这是不是自相矛盾呢，按老师所说，这还是心里装着，注意着症状，怎么才能不在关注它呢？又不能急于求成，因为心急代表本质还在关注它，没接纳它。对于我这个阶段，有更好地转移注意力，不再关注自己方法吗？

邓云天:

强迫全是自己想出来，关键就在那个“想”上，你认为是强迫就是强迫，你不认为是强迫也就不是强迫。所以从现在开始不要把什么都和强迫拉上关系，问题都只是我们生活中每个人都会遇到的问题而已。

走出强迫的过程，还有惯性焦虑是必然的。心理会有不舒服的感觉也是很正常的，不舒服就不舒服吧，接受它，带着它继续生活就行了。而你不能就此而又想：如何消除这些、心理还有这些感觉是不是我没有接纳或我该怎么做才对等等这些想法。这些想法表面上有道理，而实质都是症状的陷阱。因为它始终都拉着你在围绕着症状“想”。

其实我们每个人本来就是自然和和谐的，不和谐全是你脑中的这些“想法”而已，所以什么接纳不接纳，关注不关注的想法，统统都抛去，不去管了。

在此你只需要做一件事情就行了：就是去生活。这样你的生活会好，你的症状也会好。这

是一举两得了。而不是说走出症状和生活是两件事情。

Xiaoch0666:

是啊，我就是会想我的病是不是好了，不再强迫了，如果再强迫了，再想了，我该怎么办？以前有的时候明明感觉好像好了，内心平静了，可以跟正常人一样正常生活了，可是突然就不能自己地又开始想了，杂念全部涌上心头，把其它一切都抛开了，忘了生活，等出现非常焦虑的时候，我努力使心情平静了，又想我以前或是刚才怎么可以平静地生活，现在怎么又不可以了，这个强迫怎么也摆脱不掉，如影随形一样跟着？怎么强迫的陷阱这么多，我怎么能逃过这些陷阱呢？我根本分别不出它的陷阱。

邓云天:

是的，走出来是一个过程，而过程中症状必定是要反复。反复并不代表着你又回到原地。所以不论反复也好。不反复也好，面对陷阱，你不用去区分，你只需要接受一切，不去管它们，自己该怎么生活继续去生活就可以了。一切自然好转。

Xiaoch0666:

我仔细看了《如何面对症状的反复》啊，差不多是逐字逐句的看了，不知是理解不够，还是实践不够啊，我就是不能心平气和地对待它啊。一出现的话，我就会莫名其妙的感到害怕，要么是巨大的害怕，要么是持续的害怕，害怕导致内心压力增大，就紧张，就做不来事，害怕到我只有屏住呼吸，根本不敢动一下，好像我陷入龙潭虎穴一样，具体我也不知道我害怕什么，所以是莫名其妙，这时我意识到如果去想了怕什么，我就知道又会陷入进去了强迫，只觉得无论怎推自己一把都是一样的没用的。希望我把感受写出来，能把这个恐惧害怕减轻一点，希望邓医生能够帮我指点，如何面对，走出这样的害怕。这样的害怕紧张，让我根本无法安心做事，以前有过去想的经历，就是先想到是不是有人要害我，以至以为所有的人，以及周边的事物，东西都会对我不利，后来这样想到我怎么能够左右别人的想法呢，我只能够支配自己的想法，只要我对别人好，别人就不会对我不利，导致后来全为别人着想，一点也不为自己着想，更是得不偿失，把自己的所有生活都抛下了。所以到最后，我也不知道怎么办了，现在想想这些想法全是我强迫想出来的，根本是镜花水月，子虚乌有的事。可是我通不得是到底是什么事实让我如此的害怕呢？是症状还是以前的生活经历呢？还是我自

己给自己找得麻烦呢？我已经如惊弓之鸟，杯弓蛇影了？这是心理问题，还是神经症呢？我该如何走出呢，做到不怕呢？

邓云天:

莫名的焦虑来自以前症状的惯性，是很多陈年往事的积累而导致的。但不用害怕，因为焦虑越大，实质是在自然地消除你以前压抑的情绪能量，对你是有好处的，虽然很痛苦。

既然焦虑如此巨大，不管它也做不到，那么你就主动的欢迎它，迎接它吧。告诉焦虑，我欢迎你的到来。甚至可以主动邀请焦虑出来。还有个方法就情绪能量的转化法，具体请见我写的《应对焦虑的有为之法》一文。

Xiaoch0666:

难道这是焦虑吗？我一直以为这好像是一种害怕，是我胆小，事实是怎样呢？如果是焦虑的话，我以前也无意地自学会了心理暗示来转移消除这种情绪，不仅是类似自我催眠地心理暗示这种方法，在李子勋老师文章《自我情绪调节》中，还有象他所说的运动，放松，冥想，沉思，拍打等众多方法，当这种情绪超出我能承受能力范围之内情况时，我都会无意地自我寻找一种能放松减压的方法，并在这过程中慢慢就学会了如何对待处理自我情绪的最佳方法。在无论如何也做不到转移和转化后，就只有认了，在面对和接受中生活，感觉今天好像比昨天的我又了质的飞跃，再也没有了以前那么多的惊慌和混乱，更多的是平静和安详，不知这是否是一个新的阶段？在以后的痊愈生活中我还会遇到哪些问题和不安呢，出现了我该怎么去做呢？

邓云天:

很好的态度和认识，走对路了。以后可能还会反复，希望一如既往地坚持，必能走出泥潭。

9、不管症状后出现生理反应

Xiaoch0666:

邓医生，每当我面对症状不管时，常常出现严重的生理反应，如心悸，全身出汗，肌肉紧张，我就做不到不管，我只有去管了、关注了和想了我心里全身才舒服，你能告诉我该怎样做呢，面对这种现象，这样下去会不会拆东墙，补西墙，又行成新的症状习惯吗？

邓云天：

有生理反应也是正常的,但还是接受它,不管它,如果实在不舒服,可以做做深呼吸,运动一下等等,发泄一下情绪,而过后继续去做自己该做的是事情去.

Xiaoche0666：

没有运动的条件，我选择的是四处乱逛，，这样行吗？

邓云天：

可以，但别忘了你该做的事情.

Xiaoche0666：

但有时候我也不明白自己在干什么呀，可是有时候当我明白我快犯错误后，我会立刻清醒过来不再犯错误，我很喜欢这种感觉，这种感觉可以追求吗？

邓云天：

不是追求这种感觉，而是去追求该做的事情，想做的事情。

Xiaoche0666：

我明白了,谢谢指点.原来是我搞错了，可是我还是是非对错观念很强,而我想做的事好像也是分清是非对错.

还有，以前由于拘泥和执着，对症状采取的是机械的应对行动，现在对于这样的一贯反应，相当于条件反射了，我应该怎么办，怎样改？

邓云天：

意识到自己的拘泥，就已经走出拘泥的一半了。再一半就是不论症状出现不出现，你都是该怎么生活就怎么生活就可以了。而不是说症状出现了，我才去动，而不出现，我该做的

事情就不去做。

10、心理父亲和生理父亲

Xiaoche0666:

我看了中央电视台的心理访谈，心理学上有个心理父母，生理父母的概念，请问是个怎么分法，我感觉象心理父亲就是一个心理现实，而生理父亲就是一个客观现实，问题是这两个父亲不是同一个人，我看到做节目的有好多就是这样，而我也有这样的困惑，请问这是怎么回事？我感觉到生身父亲虽然是我生理上的父亲，但是给我感觉不到父亲的温暖，而我爷爷就是我心理上的父亲，他虽然不是我生父，但我从他身上感受到了深深的父爱，虽然他去世很久了，但每当我想到父亲这个词，这个概念的意思时，我总是想到他，他无时不刻的活在我心中；而我生父虽然每天朝夕相处，我却没有对他父亲的感觉，所以我迷茫，困惑，不知怎么办才好。而生活还要继续，我感觉好像有神灵在带领我一步步走出强迫的泥塘，每当我前进一步，我就感觉是天堂里我的爷爷在给我动力，他虽然不是我生父，但在我心目中他永远是我父亲。这是一个怎样的现实呢？我又该怎么办呢？我想这也是我一直害怕的一件事把。

邓云天:

心理父亲只是一个形容词，是指在我们的成长过程中对我们影响很大的男人而已。这并没有什么值得害怕和奇怪的。

Xiaoche0666:

可是妈妈却不明白这些，她一直要我学习我的生父，向生父看齐，而我却做不到她要求的那样，而对于妈妈我却是打心里敬慕她，我不想让她生气，哪怕是受一点点委屈，这样我就陷于两难，不知怎么办才好？

怎么生父反倒没有我爷爷对我影响力大呢？我是怎么也不能弄明白。

邓云天:

这与爱有关，小孩子需要的是爱，但如果父亲对儿子很严厉或比较冷漠，那么孩子就感受不到父亲对他的爱。而如果爷爷很喜欢孙子，一天都和他玩，在一起等等，那么小孩子就能感受到爷爷的爱。所以才会出现这种情况。

Xiaoch0666:

可是从5岁起，我就没跟爷爷在一起住了，而后一直是跟父母在一个屋子内生活，妈妈根本就不懂这些心理和爱什么的，我跟她一说这些，她就说她是没文化，没知识，你让我怎么和她交流让她明白呢？何况我从小到大很少有自己的想法，一直陷在强迫里面，对于自己生活规划想地很少，做的很少，一说出来的话显得很幼稚，很浅显，你这又叫我怎么让母亲相信我的想法？

邓云天:

5岁之前是孩子最需要爱的时候。

任何人都有优点和缺点，你可以好好找找你父亲的优点，试着与他沟通交流。

11、性的念头

Xiaoch0666:

我脑海里老是不停地充满性方面的事情，怎么做到接纳它，不管它去生活呢，这个好像永远都不能消失的一样，它又是一个怎样的自然规律呢？并且我很难做到对症状的觉知，明明感到非常焦虑不安了，还要继续想下去，重新想是不是我哪里错了。

邓云天:

据国外一项研究统计，一个成年男人每隔6分钟脑中就会出现与性有关的念头和想法。所以这是非常正常的，并不是什么问题。同时在生活中，别太压抑性，可以适当自慰。同时如果有机会可多结交一些异性朋友或交一个女朋友，毕竟这么大了，也该考虑个人问题了。

觉知也不是一下就能做到的。别急，慢慢来。下次如果再焦虑了，记住，不去管它就可以了。

Xiaoche0666:

那请问怎样才是适当，又不压抑而又发泄了能量呢？

邓云天:

只要第二天自己不感到疲惫就没有过度。

Xiaoche0666:

可是有时候我都不太相信自己的感觉了，被自己众多念头牵着走了这么多年了后。

邓云天:

那就试着相信自己的感觉。

Xiaoche0666:

那怎么学会相信自己的感觉呢？是行动，生活吗？还有更具体的吗？

邓云天:

给自己一个机会，相信自己一次，去做了之后，事实会证明给你看的。

12、我怎么会是这种人

Xiaoche0666:

邓老师，我总是忘记自己吃饭，睡觉，工作，休息，忘记去做自己的事，专门喜欢帮助别人，去想别人的事，在帮助别人时，却会知道他们要吃饭，睡觉，工作，休息，从而从这些角度去帮助他们，去帮他们做事，请问这是怎么一回事，不这样去做，去想，我心里就不舒服，难过，你也许说这是一种拘泥，可是，我就是意识不到，还是会不断去想，停不

下来，我应该怎么办呢？

邓云天：

这不是什么拘泥，从另一个角度来说，替别人考虑，帮助别人是你的善良啊，而要想改变，就是你该适当地对自己好点，为自己考虑考虑，为自己做点事情。自己也是人，你可别把自己给忘了。

Xiaoche0666：

我小时候就是一个爱哭的男孩，长大了，怕别人笑话，伤心时就忍住不哭，让自己很压抑；我最近又经常流泪，我想是在我做放松练习时，那些悲伤的情绪体验让我这样子的外，还有我本性脆弱，敏感，遇到伤心事就很情不自禁流泪，象《红楼梦》里面的林妹妹一样多愁善感，这是需要改变的缺陷吗？是的话需要怎么改变呢？我该怎么好控制自己的悲伤情绪呢？

邓云天：

流就流吧，这是我们人自然的情绪反应，能缓解内心的压力，过度去控制才会压抑。而且还有一点，流泪并不代表懦弱，那些表面上刚强，而实际上面对问题逃避的人才上真正的懦弱。只要你学会去面对问题，并解决问题就是坚强的人。并不需要刻意去做什么。慢慢会有改变的。还有一点，知道为什么女人普遍比男人长寿吗？研究表明因为女人喜欢流泪，把压力、毒素都排出了体外，反倒是男人的有泪不轻谈，反倒让有害的情绪和物质沉积在身体里，危害的健康。

13、症状最后的疯狂

Xiaoche0666：

现在我明明感觉好多了，以前好多的症状都慢慢消失了，可是有时候症状却突然加重，

这是为什么？

邓云天：

这是症状 " 最后的疯狂 " 啊。不用去理会它，同样接受，去做自己该做的事情就行了。

Xiaoche0666：

我感觉就是明明离痊愈近在咫尺了，可是当自己行动的时候，却又发现自己还是在原地踏步，离痊愈还是遥不可及啊。比如人际交往的时候，关于问姓名之事，要么是觉得是忘了问对方姓名，有时又觉得自己是不敢问，又会觉得自己是在拘泥，又想问了又是为什么要问，不问又会感到自己不世故，不懂人情，最基本的正常人际交往都不会，每次都是这样，什么时候才是个头呢。在脑袋里各种想法齐涌心头，百感交集，不知是怎么一回事，觉得是症状，又好像不是症状，不管的话，又把原先的事忘了，

邓云天：

Xiaoche0666 你现在正处于一个过渡的时期，首先你还是要一如既往地坚持顺其自然，为所当为。面对和接受现实的生活，努力学习，慢慢改变自己。

Xiaoche0666：

对于情绪和杂念需要区别对待，接受和不管有什么不同吗？情绪不好和好的时候该怎么办，不好时就让自己忘记，沉溺在对好情绪的怀念当中吗？好的时候，就加强对它的留恋吗？不解决情绪问题，就很难在人际交往中沟通，甚至会使沟通更加恶劣，在情绪一时不好时，我是该避开当时的沟通环境，一个人独处一段时间吗？

邓云天：

接受就是不管，只有接受了，你才能不去管它。或者这么说，走出症状有三个步骤：接受—不管—做该做的事情。

不是留恋和怀恋。情绪不好，一方面可以接受它，带着继续把话说下去，慢点就慢点，没什么。当然如果情绪实在难受，也可以先休息一下再与人接触，这两者并不矛盾。

Xiaoche0666:

谢谢邓老师，我有掩饰自己强迫不让别人知道自己强迫的习惯，我想这也是大多数患者都具有的症状，也是强迫难以发觉，确认，治愈的重要一点。怎么才能不去掩饰它呢？

邓云天:

不过是怕别人看不起你，正是这些怕阻止了你的进步。即便有点影响自己的人际交往，也要彻底的接受，彻底的不管，尽量把自己该做的事情做好，能做到什么样子就做到什么样子就行了。过后，也不用去想了，事情过了就过了。

Xiaoche0666:

老师，请问怎样才能把追求完美发挥在长处，而不是让它成为痊愈和生活的障碍呢？

邓云天:

积极地尽力而为，放弃对结果的执着。因为 " 谋事在人，成事在天 " 。

Xiaoche0666:

那努力了，没有结果，是不是不要怪自己，怪命运对自己不公吗？又怎么放弃对结果的执着呢，因为努力还不是为了结果吗？难不成是为了享受过程，不在乎它的得失吗？也就是结果并不重要，那当初为什么又要设定目标去追求呢？如果是这样，当我们努力了，得不到当初我们想要的，那我们也只有不断调整自己的目标。那什么是努力啊。怎么过去的才让他过去呢，不再反复想和评价呢。问题总是这样重复，本想安息半刻，可还是回到老路来了。

邓云天:

结果重要，但结果却不是我们人能完全可以控制的，我们能控制的只有努力的过程。

如果努力了，也失败了，只有面对现实，然后总结经验，继续努力，才有可能最终成功。而不是说努力了，失败了，就自暴自弃，怨天怨自己，那永远也不会成功。你要知道爱迪生是努力了一千次，才发明的电灯。任何事情都是一个过程，成功是在不断战胜失败的过程中达到了。

Xiaoche0666:

当我一时不能让它过去就过去时，我内心就只有让自己充满了性幻想，才能慢慢让它过去，以后再调整目标，请问这是正确和正常的做法吗？

邓云天:

也可以，但这样做也没有实际行动来得好。所以不如彻底的接受，彻底的不管，去做自己当下该做的事情，去实现目标。

Xiaoche0666:

你不是说彻底接受，彻底的不管，是有一个过程的吗？怎么才能把这个过程过完呢？在做当下该做的事情中的挫折与以前的挫折相叠加，会不会加重自己的痛苦呢？

邓云天:

彻底接受，彻底的不管的同时，是一定要做自己该做的事情的，而事情有两种，一种是思想，一种是行动。做自己该做的事情，是叫你活在当下，如果症状来了，你在做事，那么用不着改成想，继续做下去就行了。当然，如果你本身就在幻想，而这时症状来了，那你就继续想下去吧。用不着为了症状来改变自己的状态，因为你如果改变，都还意味着你有点逃避的味道。

Xiaoche0666:

原来如此，我怕我想下去又是症状，所以，我就想改变自己，可是改变更让我痛苦，于是我就很迷惑和对疗法的失望。有时候不是幻想，在思考，也是如此，担心症状会影响思考。所以我就想以前是不是没有完全接纳。要么只接纳杂念的正常，要么只接纳情绪的正常。两者总是把接纳一种当作完全接纳，于是我有明明感觉好了，接纳了，症状消失了，可是它又从某个地方又冒出来，如没有接纳的那种难受感，让我感到纳闷是怎么回事？以前怎么这么完全接纳容易接纳呢，是我只完全这两种的一种吗？怎么才能做到两者的同时接纳呢？

邓云天:

根本不用思考这些问题，一切顺其自然就可以了，不论情绪或杂念是好还是坏，焦虑还是郁闷，多还是少等等，都不管这些了，你只需要去做你该做的事情就可。一切是个过程，不是说以前好接纳一点，以后就一点好接纳。症状是有变化的。但只要你以不变应万变就可以了。

14、如何对待别人的怀疑

Xiaoche0666:

家里人老是怀疑我偷了东西，对我总是时刻防备着，前几天店里少了两百块钱，也怀疑我，我该怎么办？

邓云天:

第一可以好好地，心平气和地与家人沟通。二，问心无愧就行了。第三，我也听你说你家丢了几次钱了。你可以好好想一下，到底是什么原因让你家丢钱的。

Xiaoche0666:

可是一遇到这种情况，我就会火冒三丈，情绪极度不稳定，虽然现在我尽力使自己坐下，深呼吸，喝水，来减少生气对自己的危害，缓解情绪。但是这样的事总是一而再，再而三地围绕在我身上，就像我的命运一样摆脱不了，你让我怎么办？

就拿这次说，由于前两次没人守店，差点被撬店门，我就晚上睡在店里，我没离开店，也没见人进来，第二天家人就说两百块钱不见了，我也想不到原因了，就不了了之，虽然家人就是怀疑这钱就是我拿了。事后我可以问心无愧，但过后发生类似的事又会冤枉我，你叫人怎么不生气。不止家人，我还常遇到同学，同事这样的无端猜疑，我就不明白难道我脸上刻了小偷这两个字吗？

邓云天:

恩，如果我是你，可能同样也会气愤。但气愤归气愤。问题的原因一定要找到。如果不

是不被别人偷，那有没有可能是帐记错了呢？你的同事和同学也这样猜疑你，到底发生了那些事情呢？

Xiaoche0666:

每当同学，同事掉了钱或东西的时候，他们总会用猜忌的眼神看着我，肯定就是我偷的，我不知道怎么会总是这样，我并没有偷他们什么东西，他们却这样对我，在家里也是这样，连妈妈少了东西也是肯定我偷了东西，我该怎么办，走到哪都是这样的情况，世界之大，就没有我容身之处吗？这是为什么，没做贼却被当贼一样看待，士可杀不可辱，这样你叫我怎么有生活的勇气，去追求美好生活？

邓云天:

清者自清，浊者自浊，能够体会到你被误会那种难受，但只要你坦然面对，时间会证明一切的。士可杀不可辱，勇气可嘉，但大丈夫更应该能屈能伸，韩信正因为受了跨下之辱，才成就了他以后的功业。误会就是误会，追求美好生活是追求美好生活，把这两者分开。

Xiaoche0666:

可是众多的误会让我感到人与人之间的最基本的信任感的缺失，感受到人间的无情，没有温暖，让我感到人活着还有什么意思呢？

邓云天:

恩，这的确是让人感到沮丧的。但如果就此退缩，那不是和自己渴望人际融洽的初衷更加背道而驰了吗？

15、怎么才能自信

Xiaoche0666:

请问怎么才不自恋了呢？我看了《别被自己伤害》文章中说，只要把对被人的希望放到最低点，把希望放在自己身上，对自己再好一点，就永远不会受到人际关系中的伤害了，可

是这样很容易发展成自恋呀，怎么才能避免这样呢？还有怎么才不会被自己的念头牵着走呀？

邓云天：

你想得太多了，先自信了再说。

Xiaoche0666：

那怎么才能快点自信起来呢？

邓云天：

找出自己优点，写在纸上，至少 5 条以上。贴在自己能看到的地方。然后，不断地去实践，去做一些力所能及的事情。自信就来源于你的做事情的成功。

Xiaoche0666：

我怎么老觉得自己一无是处，怎么也写不出来啊。要写也是写些空话，废话，不符合实际。

邓云天：

没关系，先写出来再说，我们一起探讨是不是空话。

Xiaoche0666：

有责任，有爱心，遵纪守法，没有不良嗜好，爱生活，诚实守信，好不容易才想出5条以上，不知算不算优点，有没有重复和不合事实的啊。

邓云天：

你举出几个自己有责任，有爱心等的例子出来。

Xiaoche0666：

很喜欢带小孩，隔壁的两个小孩都喜欢跟我玩，一个2岁的小男孩就会主动帮我做事，

那个5岁的小女孩这几天都是我带着玩，抱她，跟她说话，听她的童言无忌和心事。两个小堂弟，一个13岁大也会主动关心我了，另一个10岁甚至我觉得我就是他的心理父亲，让我压力颇大。不知这些算不算呢。

邓云天：

恩，这就是有爱心啊，还有其他优点的事例吗？比如遵纪守法，爱生活，诚实守信等。

Xiaoche0666：

自觉学习各种法律，了解法律知识和国家政策，不违法乱纪，注意搞好个人卫生，爱干净，每天打扫房间，尽量去想安排好饮食和睡眠。说到的尽量按时按量做到，不得不反悔的也会把原因说明，不知以上事实够不够呢？

邓云天：

恩，这些就是你的优点啊，很不错啊。只要你把自己的优点继续发挥出来，你一定会好的，会成功的。其实我们人之所以成功，不是来源于克服了自己全部的缺点，而是把自己优点发挥了出来，所以才成功的。

Xiaoche0666：

你的意思是说强化自己的优点，弱化自己的缺点吗？成功是这样，那成长呢，也是这样吗？

邓云天：

每个人都有缺点，是无法彻底清除的，对自己好一点，爱自己，就是允许自己可能还有缺点，包容自己，慢慢改，同时去把自己的优点发扬广大，这就是成长，就是成功。

Xiaoche0666：

那对于身体的发育成长呢，怎么做到身心的一起成长呢？

邓云天:

单地说就是什么年龄做什么事，20几岁了，就应该好好地想想前途，努力工作，找女朋友等等。而不是像几岁的孩子一样，遇到什么问题就退缩，完全要靠父母解决，而不自己独立地去解决。

Xiaoche0666:

可是这些也不是一下就能改变和解决的啊，你也说凡事都有个过程的啊，是事到临头再来解决好，还是退而结网精心准备好一个一个逐步解决呢？

邓云天:

一个过程，关键是面对它，解决的方法是因事重要与否而异的。小事情临头再解决也没关系，大事情可以做做准备，灵活地运用就行了。

Xiaoche0666:

还有一点疑问，如果失去了生活的勇气，没有了对美好生活追求的信念，那是不是再高明的心理医生也束手无策，无可救药，而如果有了上述这些，再严重的强迫患者也有回转的余地？

邓云天:

心理医生就是帮助你找到生活的勇气和信念的。

16、只管耕耘，不管收获，收获自然来

Xiaoche0666:

邓老师，以前我经常对一些小事闷在心里，也不跟别人说，自个反复的想很久也想不出个所以然，也不觉得这是强迫，也过来了十几年，现在已经感觉到有些是自己强迫了，但还是这样，我该怎样跟别人沟通和诉说这些呢？以往与我交往的别人也感觉到我这些特点，我怎样让别人接受我这些问题，和让他们意识到我的改变呢？还有对于正常的生活问题，也

要仔细地想，反复考虑才能妥善解决，应该怎样区分两者的不同呢？

邓云天：

适当地开放胸怀和别人交流。比如自己遇到问题了，可以向朋友亲人请教，有什么烦恼可以和朋友等述说，有什么高兴的事情可以和别人分享。这些就能让别人意识到你的改变，也会更加地接受你。

对于生活问题，能自己解决当然好，但如果自己解决不了，那么可以找帮手。灵活一点就行了。

Xiaoché0666：

是不是只要自己认为自己正常就正常，认为自己是不正常的，就是不正常的，而如果去追求自己正常，反倒是不正常，而如果认为自己不正常，就会产生新的强迫？

邓云天：

恩，是的，因为这个认为正常不正常的后面还有个核心问题，就是你是否真正地接受和容纳现在的自己。

Xiaoché0666：

可是这不是一时之事，一日之功才能做到得啊，冰冻三尺，非一日之寒，所以不是那么容易的啊。你说是吗？

邓云天：

恩，是的。

Xiaoché0666：

怎么为什么明明知道要接受症状，接受自己，才能痊愈，可还是做不到接受和容纳自己呢？

邓云天：

是不是太着急了，或者认为接受了立刻就什么都好了。

Xiaoche0666:

确实有点这样，可是这样想并没错啊，应该是合理的痛苦吧，因为任何人都会这样想，或许再等三个月的时间再来看它是否平静与否，我也就知道它是合理与否把，我要做的也许就是等待时间把？

邓云天:

只管耕耘，不管收获，收获自然来！关注自己好坏与否的本质，就还是在关注症状，还是在抓住症状不放，还是在把症状当异物排斥啊。

Xiaoche0666:

虽然我接纳了现在的自己，可是过后还会不断有新的强迫症状，于是我只有重新审视自己，重新再接纳一遍自己，这是否就意味着我逐渐摆脱了以前的恶性循环，形成了新的良性循环？

邓云天:

你是在怎样的审视呢？

Xiaoche0666:

我也不知道自己是在怎样的审视自己，也许是无意识地，也许是凭着感觉的，而这一切我又无力摆脱。

邓云天:

其实用不着审视，因为这还有关注和沉溺的意味。意识到了就不用审视了，继续为所当为吧

Xiaoche0666:

可是没那么容易意识到啊。是否即使没有意识到它是否强迫，还是一如既往的为所当为，才是最好的意识呢？感觉放下好像太抽象了啊，具体还是意识不到它啊。

邓云天：

只要你抓住一点就可：为所当为。

只要你还在为所当为，那么这同时你也就在顺其自然，你也就是放下，不论症状与否，一切都会过去消失的。

17、我是孤独症吗

Xiaoche0666：

邓老师，我看了关于童年孤独症的症状诊断的资料，很多症状我都有有，可是我已成年了，我该怎么办呢？还有孤独症状中的许多反复强迫行为，我该怎么克服呢？我都分不清楚哪些是强迫，那些是自闭了？

邓云天：

你不是孤独症。别给自己乱戴帽子。只是表面的症状表现相似而已。

Xiaoche0666：

可是我确实有上述症状啊，我是按事实说话啊， 你可以去看看啊。

邓云天：

看了，你是说的事实，但你只是看到了表面症状的相似而已。孤独症的核心诊断是是否与他人能建立起情感联系。就是能否与他人沟通说话，交流。你没有这一条。

Xiaoche0666：

不又是空惊一场啊，怎么老是这样。那我怎么会与他人沟通有障碍呢？

邓云天：

所以请不要自己去随便对照什么诊断标准给自己下定义。就好像拉肚子肚子会痛，阑尾炎肚子也会痛一样，不要光看到表面的痛就认为自己是有什么什么了啊

Xiaoche0666：

那我为什么老是和别人沟通不好呢？

邓云天：

那是沟通方法不当而已。

Xiaoche0666：

难道真能做到“泰山崩而不惊”吗？

邓云天：

实话实说，外在的行为、表情等可能能控制，但内心的感受无法做到。

Xiaoche0666：

确实如此，也只能这样，否则就是对自己的欺骗。

邓老师，我怎么老觉得别人不信任的目光束缚得我无法动弹，好像我脸上刻了“贼”字，走到哪都是这样，不管是在家还是在外，请问这是强迫吗？如果不是，又是怎样？我该怎么办？这样下去活着还有什么意思呢？

邓云天：

不是强迫，你只是害怕别人不接受你，其实只是内心的感觉而已，没什么，继续该做什么做什么吧，

Xiaoche0666：

邓医生，我按照你说的用对付情绪的力推自己一把，可是老是动作幅度很大，让别人看起来突然，更对自己疑心。

邓云天:

发生很正常，既然事情已经过去了，就不用抓住它不放了。

你推自己干什么？幅度怎么个大法？

Xiaoche0666:

比如说站起来啊，离开，走路变向啊，动作都很大，速度也很快，就是让人觉得突然了，意料之外了。

邓云天:

呵呵，推自己一把，除了动起来，还有就是和谐地融入生活，动作太大，当然有点奇怪，不过也没关系。过了就过了吧，笑一笑坦然面对，又如何呢？

18、一点体会和问题

Xiaoche0666:

邓医生，接纳，不管与任其自然的区别就是你是否在实实在在的生活呢？

以前症状的产生，也是由于在生活中受到的挫折失败，自己无法接受，长期累积的不接受产生的呢？而你倡导的去生活，来治愈强迫，其原理就是接受自己的失败，生活中从哪里跌倒的，再从哪里爬起来，找到了病根，这样强迫就不治而愈了。

邓云天:

对。

Xiaoche0666:

邓医生，以前我很焦虑的时候，会无意识地出神，也就是无意识地用焦虑的有为放松方法，这样次数多了，我就习惯上了一个人坐着不动，我喜欢看书和看电视，上网也是因为如此，可以为自己坐着出神放松创造条件和形式，可是这样很容易让家人和别人误解，认为是在偷懒还是在想干嘛，不明白我在放松，我也无法向他们诉说和解释，我该怎么办呢，我在

生活中真的很容易焦虑呢，可是在白天，在大庭广众，有他人在场的情况下我突然很焦虑很焦虑我该怎么办呢？

邓云天：

要灵活应用，比如在大庭广众下焦虑，而又必须做事情，很简单，就彻底接受焦虑吧，同时做你的事情，同样也可以让焦虑过去，也不耽误做事情。

Xiaoche0666：

我的问题是以前犯病时太痛苦了，还动手打过亲人，同学，病友。我也不知为什么会这样，控制不了自己。以至现在的亲人还对此耿耿于怀，怕我再动手用暴力.所以每天在家中，只要有亲人在场的情况下，都感觉有一种巨大的无形的压力让我感觉透不过气拉。我真是很苦恼，做不到融入生活。暴力的阴影随时都笼罩在我们家庭，怎么都无法让它们过去。

邓云天：

恩，别急，时间和你的现在的行为会慢慢赶走阴霾的。

Xiaoche0666：

一方面我不停地把自己与其他人，其它事物比较有什么不同，另一方面我又觉得我不该去比较，不然自己的一举一动都会与别人不同，不正常，引起别人的注意，在别人眼里显得怪异，不对劲，这样是不是侵犯了别人隐私，不这样的话，我又觉得失去了个性，没有了自我，这样紧张矛盾的心情更让我觉得不该这样，让我更加注意自己和别人的一举一动。这让我觉得很累，我想也是以往长期整夜的失眠的主要原因，也是我目前觉察到了的核心症状。我每天都在不停想怎么克服症状，这样我就舒服了，可是我做不到。面对这样的情况，我该怎么办？

邓云天：

自我与个人的独特性不是比较出来的，而是学习某些知识和实践体验的结果.是一种自然的外显的东西。所以.请通过行动和实践来寻找你的自我，而不是在内心中寻找了。

19: 关怀强迫症

Xiaoche0666:

老问题又来了，我又强烈的感觉到周围的人不信任我，不管是隔壁店里的老板们，还是家里人都认为我偷过东西。我怎么都走不出这样的困境，从小到大，不管是在家里，还是学校读书，还是后来在工厂工作，现在看店，无论怎么努力都是这样。总之感觉就是被整个世界抛弃了，我该怎么生活呢？

邓云天:

感觉不是事实，别被主观感觉所控制，这只是你自己的敏感而导致的，所以不是你被世界所抛弃什么的。你只努力做你的事情，问心无愧一切都会好起来的。

Xiaoche0666:

“关怀强迫症，英文原词是“Co-dependency”，原意是交互依赖，是指依赖别人对自己的依赖。既是指一个人总是自觉不自觉地给别人提供人家并不需要的关怀和帮助，从而使别人不能独自解决处理问题。而当他的细致关怀被人依赖时，他会自我满足于这份成就与价值，满足藉此获得的道德优越感，否则就会有较强烈的自责和痛苦。过度关怀他人实际上是“对别人需要自己的需要”。

关怀强迫从哪里来？无论男人还是女人小时候都会有这样经历，你的父母总在冬天永远都认为你少穿一件衣服，会太冷，夏天又会认为你多跑了两步，会太热；到了学校宿舍习惯性给你铺被褥；你的母亲明明知道你最爱吃她做的土豆炖牛肉，依然每次都会问上一句，好吃吗？……这种过度关怀和溺爱便是一种来源！而另一种则是极端影响则是在孩提时代经常挨打挨骂，亦或家庭不完整，就会使人的“情感库”得不到满足，长大后，她会把自己想要满足的情感需要投射到伴侣或孩子身上，通过过分满足他人来弥补自己情感上的缺失和需要。

最新一项数据表明，在美国的女性当中，有接近85%的女性都患有关怀强迫症，而在成熟独立的女性中尤其明显。无论女人怎样强势，社会对女性的角色定位总是在“照顾者”的角色，因而要求女性“具有更多的爱心”，导致女性会刻意地强化自己“关怀者”的地位，对男性的生活各个方面进行无微不至地照顾，从而削弱了自己的需要。当然，对于父母的过度关怀，

我们理所当然的可以理解为“可怜天下父母心”，只可惜，没有一个男人会用“可怜天下妻子心”的胸襟去理解你的过度关怀，相反，男人会在你的过度关怀下无所适从，他们也许会因为不好意思拒绝你过分的好而感到压力重重，有甚者，会因为对你的依赖渐渐丧失独立生活的能力而感到自卑担忧。”

邓老师，我的问题是，我正是关怀强迫症的受害者，从小母亲就是对我过度的关怀和溺爱，通过我依赖她的细致关怀得到自我满足，而我正因为对她的过度关怀无所适从，会因为不好意思拒绝她过分的好而感到压力重重，有甚者，会因为对她的依赖渐渐丧失独立生活的能力而感到自卑担忧。当母亲不在我身边时，我一个人独自面对其他人时，因为我对她的依赖，我经常不知所措，只会重复地出现强烈的被抛弃地感觉。

这一切我该如何改变呢？如何让母亲意识到她对我的关怀强迫严重干扰了我的生活，又如何让她从这种强迫中走出来呢？不改变的话，那我永远是心理上没长大的成年人，即使成家找到的伴侣可能又是母亲的翻版。我已经长大了，能够自己照顾自己了，不在需要这么过分细致的关怀了，可是母亲仍把我当成小孩子一样照顾，以实现她的心理需要。我该怎么做才能不依赖她生活让她放手，而她心理上又不再依赖我对她的依赖呢？

邓云天:

对了,这就是你在上次说的有一种感到被世界抛弃的心理原因，并不是真的被抛弃，而是在重复自己的以前被“抛弃”的体验而已。

改变其实也不难，就是告诉自己，告诉母亲你长大了，去做一个大人该做的事情去。记住，一个人的时候，不是被抛弃，而是给自己长大，学会独立处事的机会。

Xiaoche0666:

是啊，我现在才慢慢意识到我们问题是母亲的关怀强迫症所致。我可以逐渐改变我对她的依赖，但又如何让她逐渐改变依赖我对她的倚赖的心理呢？即改变她的关怀强迫呢？你的意思是这是无法改变的吗？是否我逐渐独立自主地生活，她的关怀强迫也会逐渐减少，消失？是这样的吗？

邓云天:

可以改变的，当父母过度关怀你，为你包办的时候，你可以告诉她你长大了，你可以独

立做事，让她支持你，而不是替你完成等等。

Xiaoche0666:

可是如果我不依赖她的过度关怀，她会不会有较强烈的自责和痛苦，那我该怎么减轻她的痛苦，避免她去自责呢？

邓云天:

好好沟通，为母亲着想，有两种说法，你觉得妈妈更容易接受那种呢：

- 1、妈妈，你太辛苦了，这些事情就让我来做，你该多休息，享享清福。
- 2、妈，你这是关怀强迫症，你就不要管我了，我知道怎么做！

Xiaoche0666:

由于关怀强迫，以至离开家里上大学后生活严重不能处理好，和老师同学关系紧张，与周围环境格格不入，学习上落后，让我更加自卑，那时的我不知道怎么一切会变成这样子，我苦苦思考自己为什么会这样，而思考的结果既然是自己深刻严重的“恋母情节”，以前生活中的一切都是母亲帮我打理好，离开她后我常常感到无所适从，觉察到是这样的原因后，我无地自容，我无法原谅自己成年后是如此依赖自己的母亲，对于这种“恋母”的心理更是打心眼里感到厌恶，反感，觉得自己真是非常的肮脏，下流，可耻，而过后更是感到自己的一无是处和深层的绝望，但是这样还是不能解决我在生活和学习中遇到的问题，去除不了自己这样心理。于是在人际交往中我常常跟同学，老师，还有家人们对着干，对他们做出了许多伤害的举动，为此我更加不能原谅自己，强迫更加严重，导致送入医院治疗，通过医院的药物治疗，虽然控制了病情，但是还是无法生活自理，于是又休学了一年，以后入学后以及毕业后的生活，还是靠药物来调理，但我无法像其他同学一样正常的自食其力的生活。不知道以后的日子里，我该怎样才能让被伤害的同学，家人原谅自己，我怎么做才能自己原谅自己？

邓云天:

和你一样的被母亲过于溺爱而导致缺乏独立生活能力的人有很多，所以你并不需要自责和抱怨自己，每个人都是有恋母情节的，这没有什么，不必因为遇到挫折就讨厌自己和与外界对着干，这是小孩子的心理。

现在你长大了，你能认识到自己缺乏独立能力就是很好的觉知，你只需要在努力地学习独立做事情和生活的自理就行了。你现在先把自己力所能及和该自己做的事情做起来就行了，慢慢你就学会更多的东西。

Xiaoche0666:

我老是喜欢压抑自己，以前在家里靠压抑自己讨父母欢心，在学校靠压抑自己讨老师欢心，现在长大了，我却不会讨自己和恋人欢心，我该怎么从压抑中解放出来呢？

邓云天:

适当地做做真实的自己吧。

Xiaoche0666:

做真实的自己，就是现在的状况，就是恐怖，不安，症状，只能在网上做真实的自己，真羡慕其他可以健康生活的人。现在我做焦虑的有为放松之法，发现这会很容易受周围环境和人的暗示，去听从他们的暗示做出不由自主的举动，我是不是哪里做错了，还是这是必然的？还有我在异性面前局促不安的症状还是时好时劣，这让我根本无法正常的和异性人际交往，怎么下手才能切断这个恶性循环呢，不让我的人际关系愈来愈恶劣，造成更大的误会呢？面对体臭恐怖又该如何做呢？症状是主观臆造出来的产物，那爱呢，它也是主观产物，那它与症状又有什么不同呢？

邓云天:

你还是在不停地 " 改造 " 自己，而不是接受自己。真实的自己是如此，那就只有接受自己，同时抛开什么伪装自己的企图，只是接受自己的同时，去做该做的事情而已。

Xiaoche0666:

可这却是我目前无法逾越的阶段，我在量变的积累中，希望得到质变。

邓云天:

量变到达一定的程度,就会形成质变。继续努力,慢慢来。

Xiaoche0666:

退一步海阔天空,也许对待强迫我们所要做的只需退一步,先让它过去,那迎接我们的是更大的广阔。

20、生活是一面镜子

Xiaoche0666:

我到底该怎么做才不会这样呢?我要不要停止继续思考我生命的力量和源泉呢?我只不过是因为正常的症状的反复和惯性原因感到焦虑和痛苦,而并不是别人所认为的做贼心虚,别人这样认为的话,会让我感到更焦虑和痛苦,就象再在我的伤口上再撒把盐,只会让我更无以名状的烦躁和愤怒,邓医生能告诉我如何走出这片迷茫吗?

邓云天:

不知道你内心里的这些苦衷,好好地和家人谈过没有?

Xiaoche0666:

没有,这些话到嘴边又说不下去了,也许我表达能力欠缺,但是我就是无法把这些话跟他们说出来,有种无形的阻力让我难以启齿。我只有默默地忍受每天都按他们的吩咐去守店,又时刻要应付他们认为我监守自盗的监督和责难。每天都是这样强烈的内心冲突,如果反应稍微强烈点,他们就跟认为我是心虚,恶性循环,我就更难心平气和表达我的意见了,痛苦就这样一点点折磨着我,症状又更难以去除,只有在这里我可以一吐我的心声,一回到日常生活中又是这样的循环反复。我如何改变这一切?

邓云天:

可以考虑就鼓起勇气好好地和家人谈谈。

Xiaoche0666:

这不是勇气的问题，而是现在当我面对他们的时候，根本无法正常地心平气和的和他们交谈，我会不由自主地慌张，紧张，焦虑，可是我不是想伤害他们，也不想让他们觉得我伤害了他们，也不想象以前那样重蹈覆辙做出伤害他们的举动，于是感到矛盾痛苦。如果叫他们来看下这里的文字，我想他们会没耐心看下去，也无法相信。而相信我的那个她又叫我不联系她，让我摸不着头脑，不知道她是什么意思。导致现在情况更加恶劣了，在我生活周围所有的人都时刻防备着我，让我更加孤立无助，我不知道明天我该如何应对，生活该如何继续？

邓云天:

其实生活是一面镜子，当你看到别人在防备你的时候，你自己其实也在防备别人。

Xiaoche0666:

确实如此，那该如何放弃防备呢？是不是自己放弃了防备别人，同时别人放弃了防备你呢？

邓云天:

当你放下手的时候，你从镜子里能看到什么呢？

Xiaoche0666:

放下手了，即然放下手了，什么也看不到，能看到的只是刚才存在现在不存在的一种自我印象。而现在手放下，什么都没了-----那是不是要时刻看着镜子呢？

邓云天:

以镜为鉴对自己有帮助，但也用不着时刻都看，那太累了。

Xiaoche0666:

谢谢了,记得以前有反复照镜子的行为,后来好象有了新的症状,这个就不知怎么没有了,

但是还没断根,感到痛苦的时候,我还是会不由自主看周围可以当镜子的东西,希望能从生活中的镜子中找到自己痛苦的原由,可是这样让自己更加痛苦.可是现在我学会了忍受它去做事,倒是心安了不少.

邓医生,既然你说强迫是正常的,但我们怎么还会觉得是不正常的,感到痛苦呢?

邓云天:

强迫最初是我们每个人都有的正常的杂念而已,只是后来是你把正常的当成不正常的去对待,结果反倒不正常了,所以痛苦啊.

Xiaoch0666:

那现在就又要把不正常的重新当成正常的,那就没有痛苦了吗?

邓医生,如何彻底地不管啊,面对纵容和陷阱,我还是很难做到不管,还是很容易进沉溺进去,不能自拔啊.总是走一步,想一步,不停地照镜子啊.

邓云天:

改变是先苦后甜的,不彻底是因为你还在排斥痛苦,还把改变过程中必然的痛苦当做不正常的或者不甘心,还幻想着通过其他什么方法尽快地控制或好转.而不肯脚踏实地地实践.

Xiaoch0666:

我是在想找到甜的方法啊,过程中还是苦的,我当然是不甘心了,难道只是为了追求结果是甜的而去改变吗?

邓云天:

追求甜的果为什么不可以呢?

Xiaoch0666:

结果会是甜的吗?

邓云天:

苦尽甘来。

Xiaoche0666:

那活着是不是为了追求甜的结果呢？

邓云天:

人本能是追求快乐的，是如此的。

但从人生意义来说，则是体验人生的酸甜苦辣，结果则是超越。

Xiaoche0666:

超越在这里是什么意思呢？

邓云天:

就是不在被人生的酸甜苦辣所困、所执，获得自由的身心。

Xiaoche0666:

那怎样才不被人生的酸甜苦辣所困、所执，获得自由的身心呢？这是否就意味着解脱呢？活着总是无休止的皮肉之欲、痛，人死后又是怎么样呢，会有灵魂从肉体消亡中升华进入天堂吗？

邓云天:

接受一切，因为一切都自然的，酸甜苦辣都是一个整体，一个自然的过程。这样你才能放下执着而超然。

Xiaoche0666:

人的生命是如此的无常变化多端,即使能够安度一生,也终究要过去,人死后会是什么样子呢?我们活着的人能够知道这一切吗？

邓云天:

生与死也是一个整体，没有生也就没有死，没有死也就没有生。一切顺其自然吧，与自然和二为一，生则生，死则死而已。

至于死后是什么，我想不用着急，你以后死的时候，你就知道了。

Xiaoche0666:

我现在还不知道我死后是什么样，但是我想我可以明白我生前是怎么样。生死既然是一个整体，也许明白了自己的前生,死后也就差不多明了不少了., 现在的我还活着，但是我们以几十亿计的祖先的死亡也许早就在我们身体内植下了根，用他们的身体力行，亲身体会告诉了我们答案,给予了我们启示,而我们要做的只是努力寻找到答案。

21、痊愈体会

邓云天:

现在的情况怎么样啊？

Xiaoche0666:

我很好了,根本不把它当回事了,想也是这样过，不想也是这样过,何必自寻烦恼呢.

邓云天:

恩，好.

那能不能写个心得体会，以便帮助更多的还在艰难前行的病友呢？

Xiaoche0666:

我曾经在写了一些,不过是发在别人的后面的,一下子找不到了,谈了一些我的发病过程和心理成长,具体的情况当然是各有不同,总得来说就是对自己的症状时的痛苦和负面情绪能忍则忍,不能忍就放弃不理它,换个方向,专心做其他的事,一样能达到自己的人生目的.条条道路通罗马,不要把自己在一棵树上吊死了.

邓云天:

"能忍则忍,不能忍就放弃不理它."

这句话说得很好!

Xiaoch0666:

俗话说的好:"山穷水尽疑无路,柳岸花明又一村;踏破铁鞋无觅处,得来全不费工夫",症状的恢复过程何尝不是这样。以前反复去的想事只是朝事情的一面去想,就象本来是一个死结,而你非要往死结上去解决问题,能解得开吗?所以何必总在一个角度想,看待和解决问题呢,换个角度难题不就全不迎刃而解,柳暗花明,得来全不费工夫了?

二、与 bech_wang 的问答

1、怎样走出不良暗示

bech_wang:

在现实中,我的医生告诉我,我有不良暗示的习惯,比如:我看了你们网站上的内容,我会想是不是真的这样?我也知道这种问题有两种解决方法:一是立即想不良暗示的相反面,即良性暗示,二就是按你们网站上说的顺其自然。还有,我看了你们网站的内容很兴奋,相信自己会康复,但是随后就想万一我还是走不出来怎么办?任何事情在我面前的第一反应就是不良暗示。但是我觉得这个问题与我的性格有关,不能一直逃避,所以我不知道怎么办?请邓医生告诉我答案好吗,谢谢!

邓云天:

你好,其实面对你的不良暗示完全是没有必要去管的,也没有必要去立即去做什么良性暗示,因为这么做实际上是在对不良暗示的对抗,也就是说这么做的话你的内心深处实际上

还是在关注着不良的暗示，而面对你的万一走不出来的担忧,也是没有必要去管与它辩论的,你只需把注意力放在生活或工作中该做的事情上,并且把该做的事情做好就行了，那么这些不良的暗示或担忧等,就会在你做事情的过程中像流水一样消失了.根本不会影响着你.

并且一心去把该做的是做好，那么你慢慢地也会变地自信起来,性格也会得到很好的改善.

bech_wang:

谢谢邓医生，我看了你们网站的文章后很受感动，谢谢你们为我们所做的一切，谢谢，好人终有好报！

2、强迫症治好之后

bech_wang:

我看了资料，上面说强迫症表现为患得患失，优柔寡断，自信心不强，请问邓医师，强迫症治好这些症状还会出现吗？是不是一生都优柔寡断，患得患失！

邓云天:

患得患失，优柔寡断，自信心不强不是强迫的症状，而是强迫症患者的性格特点或倾向。很多没有强迫症的人同样也是有这些性格特点的。

在强迫症好了后，这些性格特点还是一定程度地存在的，但是性格没有好坏，只是看你如何发挥，比如优柔寡断，它同样也有仔细审慎的好的意思在里面。况且人生是一个不断发展，不短改善自己，超越自我的过程，所以怎么会是一生都优柔寡断，患得患失呢？

3、这个问题我已经想了半年了

bech_wang:

我看了森田疗法，很受鼓舞，知道情绪是有规律的，终会消失的。但是我有一个想法，已经想了半年了，还是在想，虽然我有时不想，但是当再次想起的时候，心中有莫名的恐惧。我是开店的，这个想法是我有次关门没关紧造成的，所以我现在就怕我关不紧，以致我现在每次回家都仔仔细细地看，回家后还想要是我没关紧怎么办呢？我知道森田疗法中的杂念都是无聊的，但是这关系到我的钱财，我觉得不是无关紧要的，我回家后很害怕，即使是在仔细复查后才走的情况下，我也想，甚至晚上要我去店里我都害怕。我真的很烦恼，希望大家帮帮我！

邓云天:

在锁门的时候，认真锁，仔细观察自己锁门的过程，过后,不论再怎么担忧,都不要去管了,你要意识到，这时不是门没锁好,而是强迫症在困扰你，同时接受不去想后的焦虑不安,带着这种焦虑不安继续去做自己该做的事情。第二天当你去开门的时候，当你看到门是锁好的后，你要告诉自己原来自己担忧的全是假的.然后继续去做自己该做的事情。

以上步骤反复几次后,焦虑会下降,自信心会提高,强迫自然消失。

4、我是不是已有药瘾

bech_wang:

我吃药已经快4年了，基本症状已没有，但是经常反复。我也想过减药，但是每次都是减了4、5天就失败了，因为我老想减药这件事情，害怕病情再反复，十分痛苦！请问我是不是已经有药瘾了？

邓云天:

药物有控制症状的作用，但光靠吃药很难彻底痊愈。也就是说如果一直吃，症状可能就

没有，但一旦停了，症状就会反复。

所以要想完全走出问题，还得通过心理咨询与辅导，从心理的根源上改变自己。

5、接纳想法与顺其自然的矛盾

bech_wang:

森田疗法要顺其自然，接纳自己的想法，但是现实中我发现个问题：顺其自然很容易，也容易不想自己的想法，但是我很难接纳我想法的内容，过一段时间后想法又冒出来了，不想的时候很正常，但是冒出来之后不接纳想法的内容就又有症状了。请问邓先生，怎样才能接纳自己的想法，不让它冒出来！是不是接纳想法的内容和顺其自然不想想法相互矛盾？谢谢！

邓云天:

接纳是指接纳那些在头脑中出现想法的现象是正常的，它自然出来了，自然也会消失，是我们根本就不用去管的。而不是指这些想法的内容，因为这些内容一般都是荒诞、奇怪、恐惧、担忧而没有意义的，如果你去想内容永远也想不通，就只有陷入强迫里。所以接受想法会出现，但没有必要陷入想它的内容里，自己该干什么干什么去吧。

还有就是接纳了，并不是说这些想法就消失了，最开始的时候这些想法还是会出现在你的头脑里的，但是由于你不去管它了，做自己该做的事情去了，对它的也关注就减少了，因此它也就没有那么影响你了。只要你继续做自己该做的事情，最后这些想法也就更加淡化而自然消失，不会对你造成任何的影响。

6、情绪容易受外界影响

bech_wang:

邓医生，我的强迫症差不多快好了，但是我的情绪很容易受外界影响而低落。比方说，象我是开书店的，每星期要上总局拿书，如果拿的书不好，很难卖，我这一天的情绪就很不好，再比如，我吃了别人的亏，我就会觉得我自己很可怜，我也会一天也不快乐，你能帮帮我吗？谢谢！

邓云天:

你好，小贝，你的问题和你的行为方式有关。你在面对问题的时候，总只是在反复想和烦恼问题而已，所以肯定是越来越烦恼的。

为什么你就不能把思维的角度换一下，换成想如何解决问题，比如书拿得不好，很难卖，那么我就要学会怎么样去选择好的书，这样书不就好卖了吗？你不想吃亏，那么你为什么不想想如何才能不吃亏呢？为什么不从上次吃亏的过程中吸取教训呢？

7、防微杜渐与顺其自然的困惑

bech_wang:

我用森田疗法治疗自己，觉得很有效，病也一天天好起来，最近有个疑惑：森田疗法就是顺其自然，有怪想法就不想，让它自己消失，但是不是有句成语就“防微杜渐”吗，它的意思就是把不好的想法从开始就阻止它。这两个矛盾吗？谢谢！

邓云天:

强迫好比一个泥潭，不去管不去想了，就是防微杜渐。难道你认为跳入泥潭，与泥潭搏斗才是防微杜渐吗？

8、她不是处女怎么办

bech_wang:

邓医生，问你个问题：我这段时间和一个女孩子走的很近，送她回家，和她发短信息，聊天，关系很不一般，应该是那种谈恋爱的感觉。我很喜欢她，也害怕失去她，她刚刚和前任男朋友分手，她很可爱。我这几天一直在想一个问题：要是她不是处女怎么办？因为我的思想封建，有点大男子主义，我在乎处女情节。但是我以前对这个看的开，因为现在社会很开放，象大学生同居，结婚的情形比比皆是，我也知道现在婚前是处女的女孩子几乎没有了，但是一个同学的话使我犯了这种想法，她说你要看看她以前的经历，所以我这几天天天在想，一开始不是处女也能接受，就是不能接受她和男朋友做爱时放荡的样子，后来想想处女也不能接受了。我很苦恼，这几天除了睡觉都在想，有时也想通了：我要问她以前干吗，我只要以后和我过的好就行了；人生在世弹指一挥间，要这么在乎干什么？但是想想想想就回到老路上来了。我也害怕如果以后因为她不是处女而和她产生矛盾，甚至做出极端的做法，因为书籍上经常报道什么大学生因为女朋友不是处女而把她杀掉。我很痛苦，因为我是处男，我感觉有点吃亏（我也知道这样想不对），我甚至想在我婚前把我处男之身破了，我知道我再这样想，我会犯病，我也很害怕我的病反复。我觉得应该顺其自然就不想了，但是我发觉我做不到，或者现在做的到，一会就不行了，我也害怕我现在顺其自然，如果以后还是没有改变这种观点，以后造成伤害，怎么办？我很痛苦，请帮帮我，谢谢！

邓云天:

你是爱她呢？还是爱自己？

爱她就应该包容她的一切，如果她已经不是处女了，也不能怪她，但也不是你的错。只能说为何当初不早点相识。

所以如果接受她，就要包容她，但如果实在无法接受，分开也可以。都没有错，只看你适不适合了。

bech_wang:

邓医生，我是不是把问题太夸大了，我有时想，每个人都有处女情节，但是现在社会

很开放，几乎没有女孩子婚前是处女，他们也有些痛苦，但是不得不接受现实，那些把女朋友杀了的毕竟做的太极端，而且很少，大多数都接受了，不管他们愿意不愿意。邓医生，我想的对吗？

邓云天：

是的，面对现实。

bech_wang：

我这几天觉得我的处女情节应该顺其自然，接受它，但是我就是害怕如果顺其自然之后还有处女情节，以后过日子产生什么矛盾怎么办？我越想越恐怖，怎么办啊

邓云天：

还是那句话，爱她就接受它，可能以后心理还有些不是滋味，但只要你选择的是爱她，就不要在沉迷在这些情绪和想法当中。让这些自然的来，又自然的去，你继续地爱她就可以了

bech_wang：

邓老师，我现在知道我强迫症复发的原因了，是因为我突然想到我老婆如果不是处女，她和别人在床上的样子另我恶心。这是一般人都会这样的，而我却觉得不应该，所以压抑这个想法，所以就犯病了。那时候我能接受我老婆不是处女的情况，但是现在我又不能接受我老婆不是处女这个情况了，我天天都在想这个问题，一会觉得这是强迫症，一会儿觉得这很正常，一般人都这样。但是我天天头疼，我也知道顺其自然，但是我每当我忘了这事的时候，我又想这是逃避现实，要正对现实，又重新想起。我这次病好后，我最大的体会就是不能逃避现实，要接受现实。我想问：顺其自然和逃避现实的关系，是不是顺其自然就是逃避现实？

邓云天：

是的，强迫症很大一部分的原因就是把自己正常的心理过程当做不正常的去排斥和压抑。恭喜你能认识到这一点。

其实选择接受或者不接受，这就是你在面对现实做出的决定，而不是逃避现实。顺其自然是在你做出选择之后一种态度，既然选择了接受，那么虽然以后可能想起还是有点不舒服，但都不用去管和沉迷进去了，因为你已经做出了选择。

9、我好害怕我的强迫症复发

bech_wang:

邓医生，我这几天从早上起床到晚上睡觉都头疼，控制不住，和以前一样，我害怕是不是强迫症反复了，我也知道要放下，但是我很害怕强迫症的反复！我该怎么办？

邓云天:

症状的核心动力就是过度的担心害怕，其它症状的害怕也许可以认识到，但现在还有个害怕你没有认识到，就是害怕强迫的反复，其实症状本质的核心没变，变只是外在的内容不同，以前担心什么门没锁好，现在担心强迫反复而已。要走过这个难关，就得把这个害怕强迫症反复的害怕也接受了，不管它了，仍然做自己该做的事情去。

治疗强迫的道路本来就很曲折，反复会存在，痛苦有时还会加倍，但是我们要坚定方向。害怕不要紧，关键我们要有一个正确对待害怕的态度，害怕也是我们的一种状态，不要推开它，与它同在，自己继续前进就可。

10、接纳症状是不是自欺欺人

bech_wang:

我看森田上说要接纳症状，把症状看成是身体的一部分，只有这样你才能治好强迫症。请问邓医生，把症状看成是身体的一部分是不是在自欺欺人啊，请解释一下，谢谢！

邓云天:

简单地说，强迫的来源是心理冲突，接纳症状就是平息这种冲突，这样你的内心就和谐了，也才会慢慢地好起来。

11、女孩子的心思你别猜

bech_wang:

邓医生，想请教一个问题。跟我交往的一个女孩子，她心里想的和嘴上说的往往不一样，她在网上写的她很恨她的前男友，但是我跟她说我想关心你一辈子，做我的女朋友好吗？她却说她心里只有她前男友，她只嫁她前男友，她愿意等，无论多长时间。而且她在家里很不快乐，因为她爸爸在她小时候去世了，她和她妈妈和她继父的妈妈（奶奶）和她妹妹（继父和妈妈养的）生活在一起，她妈妈开舞厅，基本不管她，她奶奶对她很不好，但是她却跟我说她回家很快乐，她很喜欢回家。也许是由于她家的环境造成她心口不一吧！原来她前男友不在本地，我想我能使她忘了她的前男友，那时候，我的自信心很强，因为她的前男友是个游手好闲，不学无术的小痞子。但是她的前男友现在却出现了，我的自信心就不强了，我想到自己的腿残疾，我很伤心。其实我觉得自己就是腿不如他，其他无论从智商还是关心人，任何地方我都比他强。但是腿是我迈不过的坎。

我觉得她很难琢磨，如果她只嫁她前男友，那她为什么还要跟我走的那么近，让所有认识我们的人都觉得我们在恋爱，甚至包括她妈妈，而且给我许多暗示。人家说我们在恋爱，她也没反对。我现在很害怕如果因为我的自信心不强而错过她。我觉得猜她的心很累，我有时候想退出这场游戏。我想如果她当时答应我做我的女朋友，我的自信心也不至于这么弱，我很怕！我该怎么办？邓医生，帮我分析分析这个女孩子，而且告诉我该怎么办好吗。

邓云天:

女孩的心思，你再怎么猜也可能猜不准啊，还是把握自己可以把握的行为吧。如果你还是很喜欢她，那就继续努力去追，但是要提前做好两手准备，因为恋爱是两个人的事情，你去追了，努力了，可能成功的机会会比较大，但是也可能不如你所愿。所以，不如坦然一点，努力做自己想做的，对于结果则顺其自然吧，是你的终究是你的，不是你的再怎么强求也没用。

还有即便最后你们还是没有在一起，那也不是说明你不行，而是她放不下她前男友而已，

那是她的事情，不要把你和她的问题混淆了，这不关你的自信问题。

12、金刚经解决不了问题

bech_wang:

我的工作是个体，因为我身体不好，所以招聘了个人帮忙。我们的工作时间分了的，也就是我在的时候她不在，她在的时候我不在。前几天我发现少了一包玉溪香烟，从她的话中我能感到她在说谎，估计是她偷的，但是工作地点也没有摄像头，你也不能确定是她偷的。我这几天经常想是不是应该换人，但是爸爸说，你换一个人来就不偷啦，再说还会有新的矛盾出现，爸爸说要感化她，一个人犯错不要紧，只要她改就行。这几天爸爸经常找她谈心，谈家常，拉近距离。我也觉得那个人蛮容易相处的，但是我想到自己辛辛苦苦赚来的钱还要被她偷，心里就不舒服。我也看了金刚经，说要无所著，一开始我就这样的，心里很放的开，但是别人说你那全是书本上说的，我就不行了，而且我爸爸他们一边要我放的开，一边要我防着，是不是矛盾啊，还是我想问题走极端了。我很痛苦。我也知道“用人不疑，疑人不用”，但是我这几天一闲下来就想，甚至找人家钱的时候也想，好像魂不守舍的，我这个正常吗？邓医生，我该怎么办？

邓云天:

你应该看的不是金刚经，而是如何管理生意的书籍。生活中现实的问题不解决，只是在脑袋里调整，本身就是矛盾的，所以当然痛苦。

给你个建议，事先应该对自己存货有登记，比如有多少货，每笔交易都要有记录，同时还要建立个赔偿制度，如果清点货物时有差异，当日工作的人就有负责赔偿的义务。这些可以做成制度，或写入聘人的合同里。事先说好，有问题按制度执行就可以了。

13、性格有缺点怎么办

bech_wang:

邓老师，我发现我性格中存在完美，走极端，多疑的缺点，这几天我很烦恼，我想改变这些缺点。但是我看贵网的道德经，说要全然，不要完美，我很困惑，我不知道我该怎么办，怎么才能改掉这些缺点？

邓云天:

认识到自己有完美、极端和多疑的缺点，当自己再陷入完美等的追求时，停止过度地追求即可。

14、我悲观吗

bech_wang:

我是个敏感的人，我经常伤心，前天羽绒服被窗户上的钉子破了，我看着划破的衣服，想想我道这么大了，还把衣服划破，真丑，心里很伤心；昨天我走路没看到一个台阶，又跌倒了，我又想我这么大，一定很丑，我经常自责，而且我没事的时候经常想我以前做的不对的事，想想当时出丑的样子，我很自责，我经常伤心。请问邓医生，这叫不叫悲观啊，我该怎么做呢？

邓云天:

意外的事情，不是什么丑，而是我们人无法控制的，发生了，只有接受它，面对它。比如你看见你的亲人，如果衣服划破了，摔了，你怎么做。是指责他的不是，还是关心他呢？我想应该是关心吧。所以请你也关心自己，爱护自己。这样你的内心才能和谐。

15、我还是走不出这个阴影

bech_wang:

我开了个书报亭，因为家里没有人帮忙，找了个外人帮忙。这个人是我哥哥介绍的来的，和我相处的很好，我叫她姐姐。在她之前招聘过一个人，但是有天我发现亭子少了包玉溪，我就把她回了。现在姐姐来，我对她很好，无论是工资还是生活上，她咳嗽我给她蒸梨吃，她在我那里拿香烟，我全是进价给她。上个星期她婆婆过生日，我送了个蛋糕去，给足了她面子。应该说，我对她不薄。看她的人品，她也不象坏人。但是我现在经常想如果我对她那么好，她万一还偷东西怎么办？想这个的时候，我心理很悲伤。一开始，我想如果她真的拿了，我就当帮助她生活的算了，因为她家很穷吧。但是我现在怎么也找不到当时的心态。邓医生告诉我的建立档案我也建了，但是我那个亭子全部建立档案也不可能，这样也不好，人家辛辛苦苦的帮你，你还要把人家当小偷吗？我这2个月天天都心不在焉的，想这个问题。不想的时候，我就问自己，这不是在逃避现实吗？爸爸说，你放开吧，即使偷几个，也总比不吃那么贵的药好吧。但是我怎么也放不开，不想的时候，我就问自己，是不是在逃避现实，现在搞的连生意都不想做，找钱都怕找错。请邓医生告诉我该怎么做。谢谢！

邓云天：

真的偷了，又能怎样？何况它现在没有偷。别在那里自己折磨自己了，别把自己的想象当真，一切以事实为准。你现在的痛苦不是什么已经发生事实在烦恼着你，而你在主观担忧烦恼着你。未来如果真的要发生，只有面对而已，你现在担忧也无济于事，只是失去得更多。

有个故事是这么说的，曾经有一个老者在船头观看海景，一阵海风吹来，把他的帽子给吹到了海里，旁人都在哎呀，不好地惋惜，但老者却是微微一笑，旁人问他为何？他说，我已经失去帽子，失去了一样东西了，如果我再去惋惜，那不是把是把心情也失去了吗？我可不想同时失去两样东西

好好体会这个故事的含义吧。

16、我为什么这么老实

bech_wang：

我为什么这么老实！今天去一个同学那儿剪头，给钱时把手伸开，他看到我手上加加减减的数字，他说是你今天的营业额吧。我当时楞住了，那的确是我今天的营业额，我太老实

了，我说是今天的报纸钱，如果是滑头的人就会说其他的，我怎么这样笨，我觉得我做人很失败。

邓云天：

很平常的事情，何来失败之感？

bech_wang：

邓医生，我经常这样悲伤，而且自责，象今天我去帮一个人报名，他在人面前很好，又是递香烟，又是帮这帮那，但是出来之后，我把他给我的香烟装进我的香烟盒里，因为我要开车，谁知他看见我好的香烟就跟我说他还没抽过，给他一支。其实我以前给过他了，我发现他这么虚伪，为什么人们都是这么虚伪呢？我很悲伤！

邓云天：

这是你的主观认为，只是可能之一，但到底事实是不是他真的虚伪呢，不能这么确定啊。再说了你是你，他是他，他怎么做管你何事呢？做好自己就行了。

17、我是色狼吗

bech_wang：

邓医生，我最近发现一个问题：特别漂亮的或者我喜欢的人走我跟前走的时候，我总是从她进入我眼帘开始一直望到她消失为止。每路过一次，我都看一次。我也知道，这很正常，窈窕淑女，君子好逑嘛。但是每走一次，我都看一次，这不是让别人认为我是色狼嘛。我也控制自己，但是这样更坏，每次都表现的不自然，好像有什么鬼似的。我也知道这跟我的家庭有关，我父母离异十多年了，我跟我爸爸过，家里没有一个女的，所以我对女性有一种特别的依赖，特别是漂亮的女性。但是我这样，人家不说我是色狼嘛。我很烦恼，请帮帮我！谢谢！

邓云天：

什么色狼啊，你又不是动手动脚，举止轻浮，只是看看而已，又有什么呢？女孩子打扮漂亮出来，不正是希望有男孩子注意她吗，欣赏她的美吗？在西方注视别人可是一种礼貌啊。

18、我为什么这么自卑

bech_wang：

今天是大年初一，我去我大伯家拜年。我大伯是干部，我二伯也是干部，而我爸爸是一般人，和他们在一起，我很自卑，特别是他们小时候不如我爸爸。其实我爸爸本来应该过的比他们好，只是因为我妈妈的种种因素，耽误了我爸爸的前程。现在我大伯、二伯家的孩子都有汽车，都拿很高的工资，而我？和他们在一起我真自卑。邓医生，我怎样才能不自卑呢？

邓云天：

其实每个人的内心里都有自卑的，不要把自卑当做缺点，其实自卑反倒是我们促进我们成长的动力，关键在于你是以怎么样的态度面对自卑的，把比较当做激励自己努力奋斗的动力，这样你不但可以获得美好的未来，同时自信也会随之而来的。

19、症状反复又吃药了

bech_wang：

邓医生，我很苦恼。最近我头脑天天想问题，症状又反复了，很烦心，几乎是时时刻刻在想，好像又回到以前的状态了，很害怕。我昨天又开始吃药了。第一天副作用很大，瞌睡，

腿无力，走路走不动，我的腿原来就不行，这样更危险了。我吃药后就不想了，简简单单的生活，也许我对药物已经不是生理上的依赖了，是精神上的了。我发现一点，我吃了药，发现我对以前的问题能够清清楚楚的分析，能够清清楚楚的“顺其自然”了，发现能想到不吃药时做不到的思路。医生要我吃一个月之后看看，我觉得我一个月之后可以不吃了。邓医生，我问你，什么叫做病轻的时候不吃药，病轻怎么理解，一天到晚脑子里都在想，而且想三四月，这叫病轻还是病重，什么样子要吃药，我觉得你们说的很笼统，能不能说详细点，我现在感觉病好后什么事情都应该顺其自然，像你们说的世间本无物，何处惹尘埃，但是我发现我知道是知道，但是怎么也做不到。而且我发现我看佛经的时候什么也不想，但是一离开它，什么都想了。为什么？谢谢！还有，我也知道要顺其自然，究竟我现在还要不要看森田疗法自治还是抛开头颅回归自然？我很痛苦啊！

邓云天：

症状的严重程度是按对自己生活的影响程度来划分的，严重就是说症状完全影响你的工作、生活、人际等的功能，不严重则是轻微的影响，但你仍然能生活。

改变是个过程，症状说简单点就是一个恶性习惯或瘾，药物有控制的作用，但无法祛根，而心理改变则是要我们面对这个习惯和瘾的发作，所以开始很难受，但只要坚持按正确的路走，就一定可以改变。面对症状出现的时候，我们不是又拿着什么森田的书来看，反思为什么反复或自责或幻想立刻就好，而是按照森田所说的去实践，将接受，不管，做自己该做的事情落实到行动上这才是正路。其实反复是给你痊愈的机会，我们的痊愈就是在合理地面对了反复后实现的。佛经有帮助，但真正的改变同样不只是看，而是实践，所以看的时候很好，而不看了又回到症状里了。

20、怎么才能放下？

bech_wang：

邓医生，我想问你一下怎么才能放下。其实我是最能够做到这一点的。我8岁时的一场车祸使我昏迷68天，那时医生说我没救了，即使救活也是植物人。但是我爸爸妈妈用尽全部

力量把我救活了。虽然我留下了腿不好的后遗症，但是我智力等其他方面都没有受到多大影响。我也时常想，我现在活的是我多余的生命，应该什么事情都放下，这样就没有心理疾病了，但是现实生活中我患得患失，优柔寡断，为什么我会这样。其实我以前很好的，就是我初二时一次考试失手带来的各种压力使我患了强迫症，这就是我得病的外因吧。请问邓医生，我怎么才能放下，做到“清心寡欲”？谢谢！

邓云天：

放下，从另一个角度说放下就是接受现实，在现实的基础上努力，而放弃那些不切实际的幻想和愿望。放不下则是因为总是想当然，根本就不接受现实的自己和现实的生活。对于欲望，顺其自然就可，不必清心寡欲。

21、继续反复

bech_wang：

我强迫症本来已经好了，但是由于一件事情又反复了，现在很烦恼。有时候想的通，有时候也想不通，而且知道如果这件事情过去了会觉得很无所谓，但是就是不能不想，我控制不了。我真的很痛苦。我一会儿看心理书籍，一会就觉得不应该看，应该顺其自然，我很困惑。我也看了于丹庄子心得，有时有点体会，但是想森田上说反复就什么也别想，就这样过，我现在正也不是反也不是，我该怎么办呢？苦恼死了!!!!

邓云天：

面对反复的症状，不是去控制，而是根本就不用去管这个症状和问题。随便情绪焦虑还是不焦虑，只是塌实地去做自己当下该做的事情就行了。对什么好转不好转也统统都不用去管了。

你现在的情况，不过又是陷入了看书也不是，不看也不是矛盾冲突中，还是在“想”而已，没有真正的实践和行动，你想要走出来，我的建议是，不用去看什么书了，直接去做你的事

情，动起来才是正途.

bech_wang:

我也知道回归自然，什么也不要看，但是如果你确实是得的强迫症而你不去管它，这不是自欺欺人吗？

邓云天:

不管是真的不管吗？不管才是真正而有效的管。

如一杯浑浊的水，如何才能清静，难道不停地去搅拌它？你认为这样去管到底是能让水清静还是什么呢？

bech_wang:

邓医生，我现在痛苦死了，我心里清楚应该怎样做才能把强迫症治好，但是我心里好像调节不过来这么做，我还是用错误的方法朝错误的方向走。我能控制着我想，但是我就是控制不了我不想，怎么办呢？

邓云天:

谁叫你去控制自己不想，根本不需要你去什么主动在思维里控制什么。根本就不管，随便思维想与不想。你要做的只是把自己精力主动放到自己该做的事情就行了，你把这个做到，实际上反过来就是自然达到了控制的作用。

bech_wang:

郁闷，我的强迫症好像回到以前的状态了，除了睡觉不想，其他时候都想，哦，我看佛经的时候也不想，有种舒服的感觉，但是邓医生告诉我，不要管什么森田，管什么佛，过去了就过去了，但是只有看佛经的时候我才放的下，我真希望我的强迫症能好，我就不需要吃药了，我就能像正常人一样了。我也知道这个想法不好，要顺其自然，道理我是知道，但是为什么做不到呢！好痛苦！～～

邓云天:

你是在做吗？你是在想吧！

生活才是真正的佛法！

bech_wang:

医生要我一天吃 3 颗药，我只吃了一颗，因为我觉得这不是药说能治的，而且他说吃药的理由也不充分，说减轻症状，减少痛苦，我不从根本治，我做表面文章干嘛！而且我有时候能想的通，我这个反复不要吃药，但是我又怕不听医生话如果变为精神分裂症怎么办，我现在很痛苦，你们说带着症状去生活，想问一下，这样恶性循环会不会演变成精神分裂症？还有一个问题，我春天去看病时，医生说气候不正常容易犯病，要吃药，夏天去看病，医生说，阴雨天多要吃药，秋天去看病，他说气压高，要吃药，冬天去看病，就说身上激素少要吃药，但是我知道强迫症的成因好像跟天气没多大关系，医生说吃药好像就是为了赚钱，这就是中国现在的医患关系，我不太肯定，希望邓医生确认一下我说的对不对！还有就是我现在很怕看我的香烟销售帐单，就怕有什么出入，我也采用了系统脱敏法，但是效果不佳，我整天头疼死了，除了睡觉就是想。我就是被前一个人偷了玉溪而造成这样的，虽然我把她辞了，但是我现在看那个人都不正常，帐单对的时候我想她是不是做了手脚，不对的时候我也想。我知道自己不会因为帐单不对是她偷的，因为我相信姐姐，几次帐单不对我只问了姐姐，姐姐告诉我记错了，我也知道这是杂念，过去就好了，但是还是想。唉！

邓云天:

强迫不会发展成精神分裂症，完全是两码事情，说简单点，精神分裂是完全意识不到自己有问题，没有求治和改变意愿，而强迫则是完全相反，觉得自己问题大了，有强烈的求治愿望，所以不用担心。医院的治疗模式主要是以药物治疗为主，因此到医院就诊，当然是以吃药来治疗。外在的环境影响对我们的生理或心理有一定影响，但是影响是很小的，最重要的还是我们自己。

虽然你用系统脱敏来改变自己，但你却犯了老错误：你在排斥症状，既然知道是杂念，你要做的就是不去管它了，随便它在与不在头脑里。但你却是希望它消失，你还是在抓住它不放。

22、好转后问题

bech_wang:

邓医生，我现在的强迫反复已经蛮轻的了，我似乎快要走出反复了。问你一下，我现在可以看森田方面的书了吗？因为反复重的时候你要我生活就行了，什么书都不要看。我现在可以看了吗？谢谢！

邓云天:

恩，是的，随意看看，森田其实很简单，就是顺其自然，为所当为这八个字，懂了去行动就可以了。

bech_wang:

邓医生，我脑子一闲下来或者看到什么情形我就想一些悲伤的事情，比如我爸爸死后我该怎么办，我爸爸现在很衰老，万一有什么情况我该怎么办，别人跟我介绍的女孩子档次那么低，等等。我一下到这个就很悲伤，而且我非常喜欢这种悲伤的感觉，好像不能自拔！我知道这叫做悲观，和我的经历有关，8岁出车祸，留下走路不稳的后遗症，12岁时父母又离异了，上高中时又得了强迫症，我好像并没有像书上说的那样把我的个性磨练上来了，好像我被打爬了，别人都说我很自卑，没自信，也许是多年养成的习惯，我非常喜欢陷入那种情绪上，我该怎么办呢？谢谢！

邓云天:

接纳自己的过去，悲伤有时在所难免，但却没有必要喜欢和陷入，不如把这些时间积极地去生活。

bech_wang:

邓医生，我的恋母情节很重，也许是妈妈一直不在我身边生活吧（爸爸妈妈在我12岁时就离婚了），我这种情节比一般人还要重！我喜欢和我妈妈一样小巧秀气的女孩子，我喜欢躺在女孩子的怀里，。我好像永远长不大！我知道恋母情节是由于依赖性太大，我是这样，我依赖性很大，从小到大什么事情都是爸爸作主，我一次没决定过自己！还有我像个小孩子，而且我特别喜欢自己成为小孩子，我很怀旧，很喜欢小孩子，童真，我总喜欢把自己

当成小孩子看，这在心理学上好像叫“心理还没断奶”，没有走出“心理断奶期”，我怎样才能走出来呢！谢谢！

邓云天:

每个或多或少都有点恋母情结，喜欢和妈妈一样的小巧秀气的女孩子，这不是什么问题。关键在于自己的内心要明白，你不再是小孩子，是一个成年人，应该承担起一个成年的责任和做成年人的事情。

记住，你自己长大了，并以一个成年人的方式为人处世，就是走出来了。

23、痊愈后的体会

bech_wang:

各位病友，我知道你们现在很痛苦。我也经历过，所以我能体会到你们的无助。我 98 年就得了强迫症，00 年至 03 年很痛苦，那时从早晨起床到睡觉无时无刻不在想，很痛苦！现在我已经好了，我以一个过来人的身份给你们提几点意见，希望你们能够懂。

1、行动。强迫症最忌讳的就是光想不行动。行动能减轻症状，更重要的是它能使你更深入的理解“为所当为，顺其自然”的涵义。其实只要知道森田的人都知道这 8 个字，但是真正能理解的有几个呢？可以这么说，你理解了这 8 个字，你强迫症就好了。但是这 8 个字不是简简单单就能理解的，这 8 个字只能通过行动来理解，也就是“只可意会，不可言传”。

2、承认现实，不逃避现实。这是我们强迫症发病的最根本原因。你仔细想想看，我们怕这怕那，从根本上说就是不敢承认现实，总想逃避。如果我们能正视现实，那就从根本上铲除了强迫症！

3、完美主义 这是我们强迫症患者的共同点。我们就怕“万一”。万一门没关好怎么办，万一得了爱滋怎么办，等等，就是万一在作怪。其实只要你想，我们为什么只考虑万一，不考虑万分之九千九百九十九。这就是完美主义。只要你知道，人无完人，金无足赤就行了，万一很小的，几乎不可能发生（你仔细想想，你怕的万一，有几件事情发生的）。这就需要讲佛语：“放下”。放下你就好了。

当然你首先要相信自己能治好强迫症，这是以上的基础。虽然时间有长有短，但是这

是前提。当你们信心丧失的时候，你们想想我，我不是治好了吗？最后祝大家早日康复！

邓云天：

谢谢bech_wang的分享。

后 记

书写到这里已经结束了，在这里我要感谢曾经帮助过我的老师和朋友们、感谢信任我的患有强迫的朋友们，是大家共同的努力才有了今天的这本书，最后也要感谢网友绽放提供的自己原创的关于强迫的诗歌做为本书的结束语，祝福大家都能过上美好的生活。

《绽放心灵》

绽放

幽暗侵蚀了我彩色的乐土
混乱的迷宫似梦魇浮现
这里是否有葬送我的坟墓
冷酷的轮回逼迫我苦苦探寻
这是奴隶心底比坟墓更狰狞的路途
我愤怒的火焰足以照亮魔鬼的嘴脸
而冰冷的嘲笑让我无力灵魂的嘶吼
沉寂中惊恐的眼神无助的看着苍白的石墙
希望之火在远方缓缓暗淡
我卑怯的推动凌乱的思绪
荒唐的满足成瘾的欲望
在炼狱的挣扎中忆起了纯真的童年
那些欢歌笑语依然温暖心灵
那是我铭心刻骨的天籁之魂啊
金光闪烁的魔力将我的身躯融入风中
是宽容在我的血液里流淌
我已睁开被尘封的眼帘
清澈的湖泊盛开着涟漪的微笑
淡蓝的天空如同自由的旗帜坚定铺开
柔风将我心灵安慰的愉悦

我是那轻吻自然的情人
阴冷的迷宫瞬间化作自然的殿堂
这盛大的惊喜是命运之神的礼物
暗淡的岁月被太阳包容于心间
幻化成阳光斑斓的色调
那是缤纷的生命甘泉
流泻人间用爱滋润万物心田
宽广的胸怀能望到世界的辽阔
痛苦与快乐是险峰和流云
悲伤与爽朗是山谷和大海
你看那绿莹的田野间彩蝶翩翩起舞
那是碧玉交织玲珑的绸缎
我爱这天造地设的彩色画卷
请别留意那朵朴素的花儿静静绽放
就让它微笑着继续……

——献给那些心灵饱受痛苦的兄弟姐妹，相信自己，明天会绽放出生命的光彩！